

通背拳
翻子拳
劈挂拳

中國武術

责任编辑：宗起国
封面设计：罗龙平
赵定群



武术锻炼丛书

通背拳　翻子拳　劈挂拳

薛仪衡　张福生　王华锋　编著

江西科学技术出版社

一九八七年·南昌

武术锻炼丛书

通背拳　翻子拳　劈挂拳

薛仪衡　张福生　王华锋　编著

江西科学技术出版社出版

（南昌市新魏路）

江西省新华书店发行　江西印刷公司印刷

开本787×1092　1/32　印张 9　字数20万字

1987年2月第1版　1987年2月第1次印刷

印数1—7,110

统一书号14425·30　定价：1.45元

前　言

本书包括通背拳、翻子拳、劈挂拳三部分，这三种拳术都是我国北方流行的传统拳种。老一辈武术家往往对三种拳法兼而习之，互相补充。武术界也流传有“通背加劈挂，神鬼都不怕”等拳谚。在近代武术竞赛中，常把这三种拳法归为一类。

书中对每种拳法的介绍大体包括基本知识、基本练习、基础套路、代表性传统套路以及自选组合的综合性套路等内容。我们的目的是想帮助初学者对上述拳术有一个正确的了解，尽可能通过自学掌握基本技术，领会其特点、风格和要领，为深入学习打下基础。

应该说明，在武术发展过程中形成了各种不同流派，我们只是就该拳种流行较广的主要流派做了介绍。此外各地流行的还有一些不同练法，每位拳师也都有各自的体会和特色，从这个意义上说，我们的介绍只能做为“一家之言”。然而尽管存在不同流派，彼此之间互有差异，但是作为同一拳种，其基本特点和要领都是一致的。

本书共分三部分，分别由薛仪衡、张福生、王华锋三位同志执笔编写，限于我们的水平，加上过去介绍这三种拳术的专著出版很少，可供借鉴的资料不多，书中难免会有错误和不当之处，敬希读者和武林前辈指正。

作　者

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍，但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版仍寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西科学技术出版社编辑出版的一套武术锻炼丛书，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西科学技术出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以

目　　录

第一章 通背拳

第一节 通背拳的源流与特点

通背拳流派繁多，关于起源众说不一，据目前一些资料记载：山西省洪洞县“太极通背拳”源于清朝乾隆年间。河北省“五猴通臂拳”，引证明末黄宗羲（1616～1677）在《南雷文集：王征南先生墓志铭》中的六路歌诀中有：“佑神通臂最为高”之语，他儿子黄百家在《学箕初稿：王征南先生传》为歌诀作注中释为：“通臂，长拳也。”认为通臂拳明末已有流传。另据日本，武田熙先生所著《通背拳法》一书言称，“通背门”为战国时期“白猿”所传，至今已有两千余年。此外还有“五行通臂”、“活叶通背”、“六合通背”、“两翼通背”、“劈挂通背”、“白猿通臂”、“祁氏通背”等等皆有各自说法。现就作者所习“祁氏通背”略述其源。其它因条件所限，恕难远涉。

祁氏通背拳，创始于清朝道光年间（1821年～1844年）。时有河南人（一说为浙江人）祁信徙居河北省（今北京市）琉璃河尹氏家中。由于尹、杜二家争夺渡口，致动干戈，尹借祁信武艺战胜杜氏，从而祁信威名大震，人称“杆子祁大战琉璃河”。此后祁信立门授徒，传授武术，称为“祁家门”。后来祁信深感艺业不精，遂遣子祁太昌归里向叔父祁老威重新学艺。数年后祁太昌载艺而归，继承父业，收徒传艺，遂使“通背拳”广泛流传。那么什么是“通背拳”？“通”为通达，“背”指人的脊背。通

背既是拳名又是锻炼的法则，意指练习中力通于背。以祁太昌为代表的少派通背拳练法，柔多刚少。如摔掌、拍掌、扑鼠、迎面掌以及腿法等等，都显示了柔软灵活之妙。以祁信为代表的老派通背练法刚多柔少。如大劈山、掉带、中拳、腿法等等，多见其实用之功底。因此，祁氏通背拳有老、少派之分。

现在祁氏通背拳流传主要地区有：北京、天津、河北、山东、辽宁、贵州、云南等地，成为深受广大群众喜爱的武术运动项目。

通背拳虽流派很多，但其基本特点是一致的。主要特点表现为：放长击远，大开密合；结构严密，迟急顿挫；臂抡成圆、直出直入；势势相连，一气呵成。

（一）放长击远，大开密合。放长是指两臂尽量前伸，大开是两臂敞开，通肩达臂，力贯稍节。背通则臂长，臂长可击远；开愈大，力愈大，放愈长，击愈远。密合指合时要紧密无间，防御时无缝可隙。出手攻，回手防；放则开，合则密；攻者长，守则备；攻守有素，手不空回。而且要长短互用，可长可短，随机而动，视情而定。远则可长击，近则可冷抽，练此及彼，体用兼备。

（二）结构严密，迟急顿挫。通背拳的一招一式都要严守规范。整套动作亦要结构严谨，不失风格特点。在演练中要有重有轻有转有折，处理好轻重缓急、抑扬顿挫的关系。正如拳谚所说："胸如空洞"、"腰似蛇"、"胯似奔马"、"膝似寒鸡"、"脚似跕"、身似弯弓"、"发手似放箭"等。

（三）臂抡成圆，直出直入。抡劈中要求立抡成圆，以腰带臂，手如铁、腕如绵、肘如环、胳膊如皮鞭，上体中正，不偏不倚，只有这样才能达到发力饱满，力贯手指，气势贯通的效果。手法则要直出直入，出手快、回手速，走直线。无论

摔、拍、穿、劈、攒每掌都要求手从口（胸口）中发出，出手入手总要正，而且上下相合，手尖、鼻尖、足尖三尖对正。

（四）势势相连，一气呵成。通背拳不但一招一式有严密的规矩，而且要势势相连、承前启后，衔接合顺自然，使动作流畅自如，连续不息、气势贯通。同时整个拳势要求冷弹脆快，激烈突爆，给人一种穷追不舍，一气呵成之感。

第二节　通背拳的基本要领

一、通背拳十一要

（一）缓：手向前伸时要缓。若急出硬伸，必然劲拙。劲拙则手臂必僵，动作一定迟滞，逢敌不能应敌而变，随敌而换。

（二）探：运动时背要向前探伸。要遵循通背拳的基本要求：探背、松肩、合肘、顺膊、舒腕、五指放松，使力通达于背、传于肩、布于臂、贯于指。

（三）舒：手指要舒。舒展自然，灵活自如。腕要舒。舒腕如绵，柔活灵便，运动中方可“刁、拏、转、还、抖、搠、摔、炸转换自如。肘要舒，舒肘肩才能下沉，松肩才能探背，手臂出入才能没有拙力，伸缩、吞吐、含展、收放才能随心所欲。肩要舒，舒肩则臂长，臂长方可击远。胸要舒。舒胸，气自然下沉；气沉则桩法稳固，神清目朗。腰要舒，舒腰才能肢体灵活变幻自如，促使上下相随，身法自然。胯要舒，舒胯，步法才能灵活，闪转进退，前后左右，意领身随，变化莫测。

（四）松：松肩、松肘、松臂。肩肘松沉，才能增加关节的灵活性，也是放长的先决条件。否则放长击远、大开密合、

立轮成圆，绝难实现。身要松，身体舒松，气体才能顺通流畅，血流无阻，不产生怒气拙力之病。

（五）快：手快如放箭，眼快如闪电，步快如弹簧，手疾似流星，眼疾似饿鹰视兔，步疾似跃涧猛虎。

（六）合：眼与心合，心与意合，意与气合，气与力合；手与肘合，肘与肩合，肩与背合，背与腰合，腰与膝合，膝与足合，周身内外相合，融汇贯通。

（七）扣：指扣、腕扣是手不空回，刁、缠、锁、扣、搂、刨、捋、带等技法的基础。肘扣是由于手从肋中出、出手入手总要护中的需要。肩扣、胸扣，使"胸如空洞"、"背如蜗牛"。胯扣、膝扣，使裆部得到保护。足扣，指用足指抓地，建立稳固的基础，使肢体稳健，周身力壮。

（八）顶：头顶，精神贯注；舌顶，目光自敏。

（九）挺：项挺，精神贯顶；腰挺，如弓拉满弦，静待发箭之劲；膝挺，力贯于足；指挺，力达梢节；腕挺，腕借肩力；臂挺，以借肘力；肘挺，以借身力，力贯四肢。

（十）化：指化、腕化、肘化、肩化、胸化，是借劲化力，五护八断的方法。指化，腕化、肘化是护上；胸化、背化、腰化是护中；膝化、胯化是护下；肩化是护其左右。做到此五护才能断其动静、虚实、刚柔、急缓。

（十一）随意：掌握上述方法后，手、眼、身、法、步、心、意、气、力、胸、腰、胯等处方可万法归一，随意而动。彼微动，己先动，动则快，变则速。

二、通背拳五法

通背拳五法为：（一）眼法敏锐。（二）心法慧勇。（三）手法精巧。（四）步法迅速。（五）身法灵活。

（一）眼法敏锐。通背拳要求眼法必须明亮敏锐，正如拳谚中所说“鹰目猿神、气势贯顶”。练习中要求眼随手动、步随身移、随走随变。用法中强调眼精手快，切忌冒然应战。

（二）心法慧勇。指人体的头脑清醒，反应灵活，有较强的应变能力。练习时，意识始终处于领先地位，意识控制机体、机体受命于意识。

（三）手法精巧。手法上讲究稳、准、狠、快、急、巧。所谓“稳、准”是指出手要到位，“出正入正总要真”摔掌不过眉，穿掌略过头式正招圆，恰如其分。“狠”指练法中要有一种勇猛斗狠的意念。演练时给人一种如临征场，手起物落之感。“快”、“急”、“巧”是指“快打迟，巧打拙”，急如迅雷不及掩耳而言。但快不可毛。快应在稳准的基础上按章守规，切不可一味求快，无法可循。急不可躁。躁为百病之源，躁则肢体不稳，体不稳则步乱，步乱便无急可谈。

（四）步法迅速。通背拳的步法包括：进、退、闪、展、随、转、挪、移等法，每法都有很高的要求。进、退要快；闪、展要活；随、转要变；挪、移要速。要求手到步到，上下协调一致，步随身移、踢打得法，动作时如“珠走玉盘”，随走随变；静止时如“奇峰迎面”，巍峨耸立。应体现出动则速，静则止，动静有韵，节奏鲜明的运动特色。

（五）身法灵活。身法是通背拳五法的核心，四肢的主宰。身法不活则动作必然迟滞，手足也不能灵活运动。身动无处不动，一发而动全身，因此通背拳中要求“腰似蛇行”、“步似钻”一触即发，灵活变幻。

第三节　通背拳基本功与基本练习

一、六种站状

（一）混元状操练法

歌曰：

混元状法包万象，精神微妙内中藏。
生克制化其中要，出入奇变分阴阳。
运中生舒舒生力，柔活生巧巧制强。
内外相合求精到，迎随补解柔克刚。

预备姿势：两脚并步站立，两臂垂于体侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图A①）。

要点：头要端正，下颏微收，舌喙上颚，含胸、沉肩、精神集中，面部要自然，腹式呼吸气归丹田。

①左脚向前上一步脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝下蹲成左虚步。同时，两掌提至腰间，掌心朝上，目视前方（图A②）。

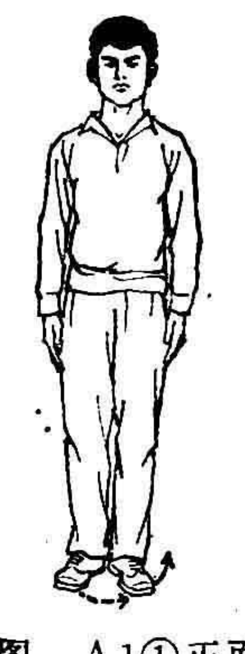


图　A1①正面

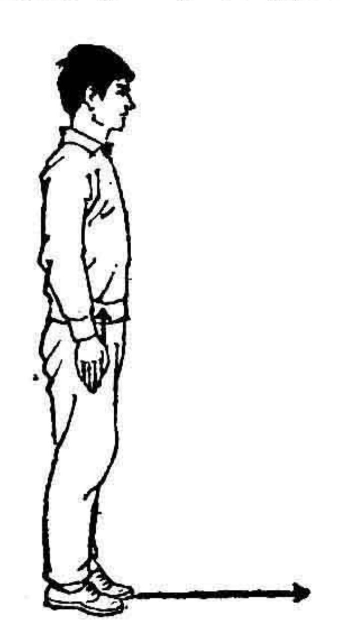


图　A1侧面

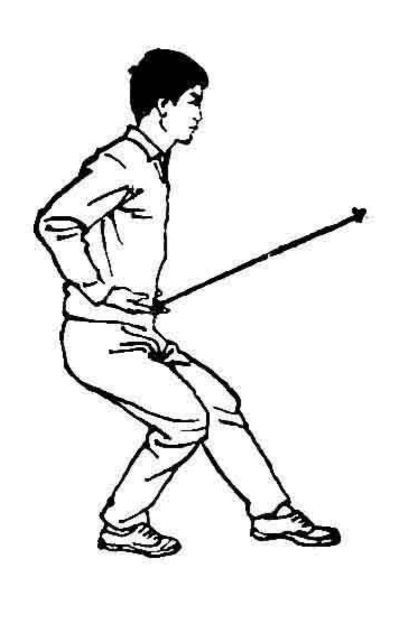


图　A1②

②上动不停。上体微左转。同时，右掌由腰间向前，小臂内旋，直臂伸出，掌心朝下，高与胸平（图A1③）。

③上动不停。上体微右转。同时，左掌由腰间向前，小臂内旋，掌心朝下，经右掌心上直臂伸出，高与胸平；右掌小臂外旋，掌心朝上，收至腰间，目视前方（图A1④）。

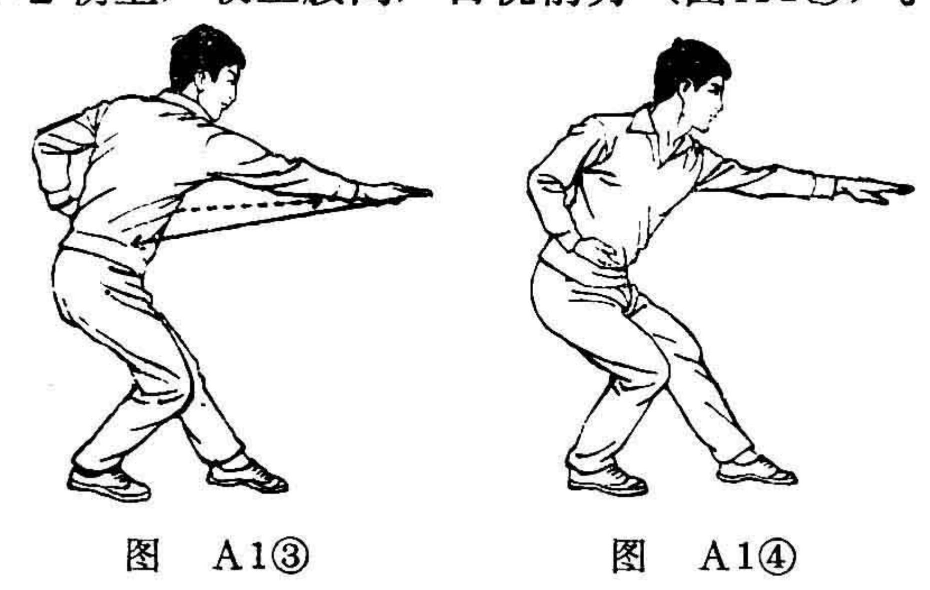


图 A1③　　图 A1④

要点：虚步要虚实分明，重心落至后腿上，掌前伸时要含胸、沉肩、舒腕、五指放松缓缓向前伸至极点，伸出后要求指尖、足尖、鼻尖三尖对正。

（二）子午状操练法

歌曰：

静立形似鹤项伸，外表安逸内敛神。
静中含动虚含实，内外相合气下沉。
以静待动含五护，拢胸合手三摺身。
手在中心肘抱肋，出正入正护中门。
递手敏如蛇吐信，进手侧形鹞入林。
掌出力发穿擢挤，拳发钻出奔中心。

预备姿势同混元状（图A1①）。

①左脚向前上一步、脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝下蹲成左虚步。同时，两掌提至腰间，掌心朝上，目视前方（图A2②）




图　A2①

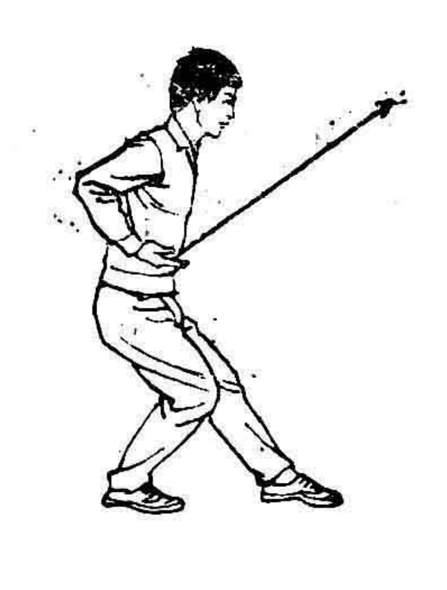


图　A2②

②上动不停。上体微左转。同时，右掌由腰间向前上，小臂内旋，掌心朝下，直臂穿出，高与头平，目视右掌（图A2③）。

③上动不停。左掌由腰间向前，小臂内旋，变攒拳，直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。同时，右小臂外旋，掌心朝上下落经左小臂上收至腰间，目视左拳（图A2④）。

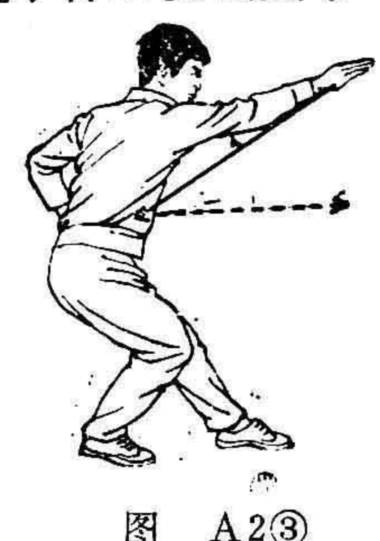


图　A2③

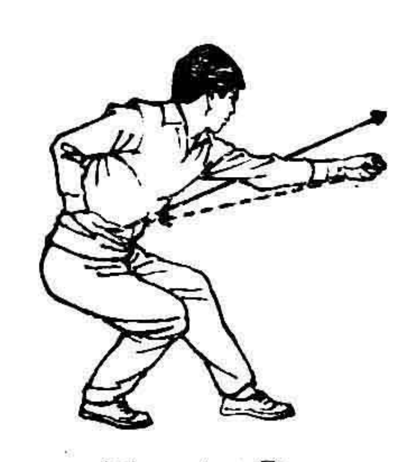


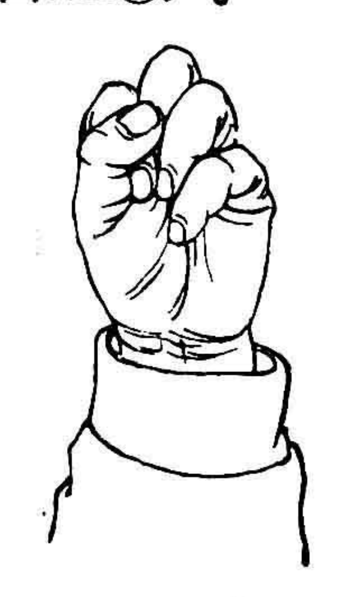
图　A2④

④上动不停。右掌由腰间向前，小臂内旋，经左小臂下，直臂向前上方穿出，掌心朝下，高与头平。同时，左拳变掌，小臂外旋收至腰间，掌心朝上，目视右掌（图A2⑤）。

要点：此动作左右反复轮换。穿掌冲拳时，要松肩、探背、含胸、合肘，迅速发力，直臂穿掌，冲拳时力达极点。

攒拳握法：五指合拢，中指第二、三指关节之间突出，无名指，食指贴靠中指第一指关节，拇指扣压于中指第一指关节及食指第二关节上，小指屈向掌心（图A2⑥）。


图　A2⑤


图　A2⑥

（三）五行状操练法

歌曰：

摔拍穿劈攒，　弹电星雷箭。
五掌与五行，　连合一气贯。
手眼身法步，　伸缩进退转。
精神意气力，　随机应敌变。
动静与虚实，　五护兼八断。

1.摔掌——抖搠摔炸，抽撤转还。

预备姿势：同混元状（图A1①）。

①左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成左高虚步。同时，两掌由体侧，屈肘松腕提至胸前，掌心朝下，目视前方（图A3②）。

②上体微向右转，左掌由左胸前，小臂外旋、掌心朝后，直臂抖腕向前摔出，高与眉平掌心朝上，目视左掌（图A3③）。

③上动不停。上体微向左转，右掌由右胸前，小臂外旋，

视右掌（图A4①）。

③上动不停。上体微向右转。同时左掌小臂外旋，掌心朝上，前伸，小臂内旋，直臂向前上方松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；右掌屈肘收至右腰间，掌心朝上，目视左掌（图A4②）。

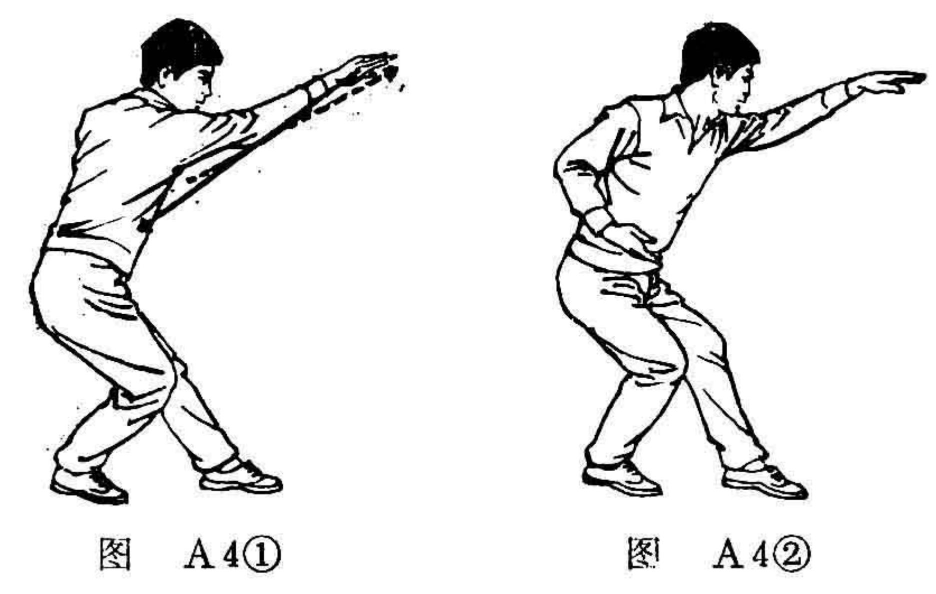


图 A4①　　图 A4②

要点：此动作掌法轮换交替，亦可做步法进退练习。拍击要迅速，手腕放松，臂前伸接近极点，小臂要突然内旋向前拍出，三尖对正。

3.穿掌——穿擢挤滚，刁扣缠揽。

①预备势同混元状（图A1①）。

②左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成高虚步。同时，上体微向左转，右掌由体侧经腰间向前上方直臂穿出，掌指向前，拇指一侧向上，高与头平；左掌屈肘提至腰间，掌心朝上，目视右掌（图A5①）。

③上动不停。上体微向右转。同时，左掌小臂微内旋，由腰间经右小臂下向前上方直臂穿出，掌指向前，拇指一侧向上，高与头平；右掌小臂外旋屈臂收至腰间，掌心朝上，目视左掌（图A5②）。

要点：动作轮换交替练习。穿掌时要经小臂下迅速向前穿

视右掌（图A 4①）。

③上动不停。上体微向右转。同时左掌小臂外旋，掌心朝上，前伸，小臂内旋，直臂向前上方松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；右掌屈肘收至右腰间，掌心朝上，目视左掌（图A 4②）。

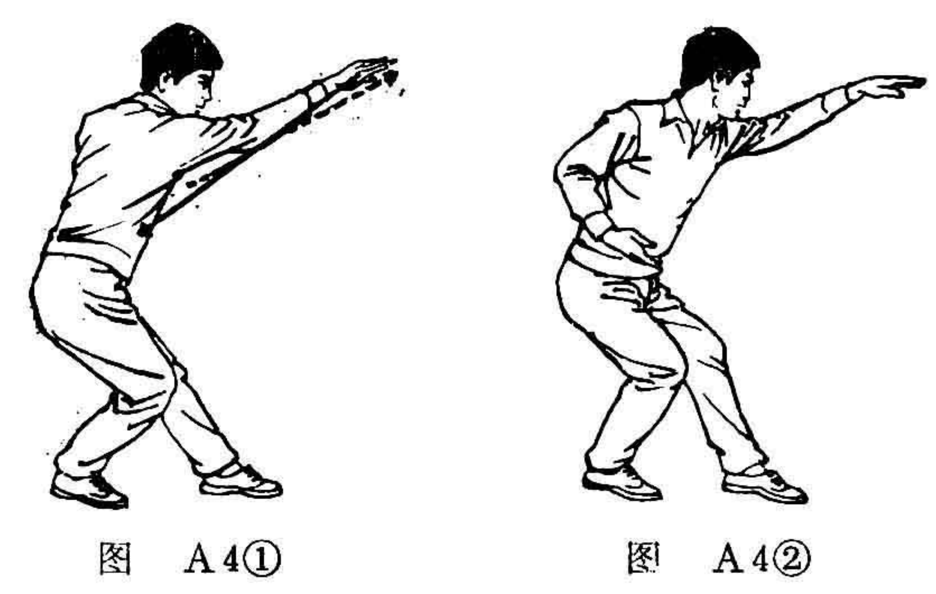


图　A 4①　　　　图　A 4②

要点：此动作掌法轮换交替，亦可做步法进退练习。拍击要迅速，手腕放松，臂前伸接近极点，小臂要突然内旋向前拍出，三尖对正。

3.穿掌——穿擢挤滚，刁扣缠掼。

①预备势同混元状（图A 1①）。

②左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成高虚步。同时，上体微向左转，右掌由体侧经腰间向前上方直臂穿出，掌指向前，拇指一侧向上，高与头平；左掌屈肘提至腰间，掌心朝上，目视右掌（图A 5①）。

③上动不停。上体微向右转。同时，左掌小臂微内旋，由腰间经右小臂下向前上方直臂穿出，掌指向前，拇指一侧向上，高与头平；右掌小臂外旋屈臂收至腰间，掌心朝上，目视左掌（图A 5②）。

要点：动作轮换交替练习。穿掌时要经小臂下迅速向前穿

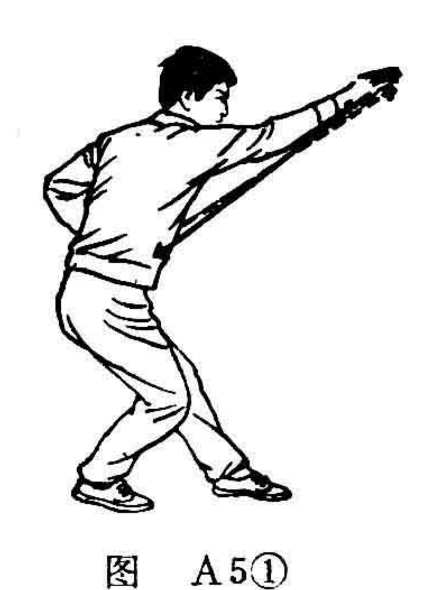


图 A5①

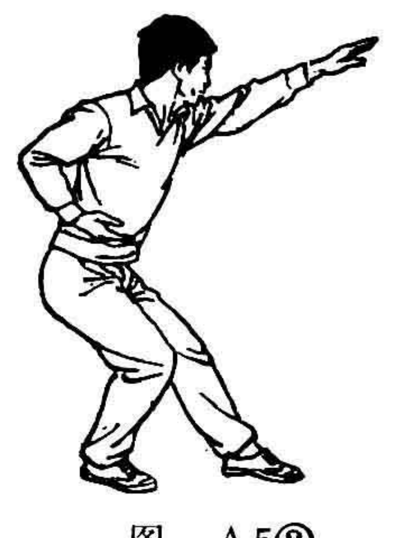


图 A5②

至极点，身体要松肩、含胸、缩腰、三尖对正。

4.劈掌——劈擂击捉，翻展挺烈。

①同混元状（图A1①）。

②左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成高虚步。同时，左掌屈肘提至左肩前、屈腕、掌指向内，掌心朝下；右掌屈肘提至左胸前，成侧掌，掌心朝左，目视前方（图A 6 ①）。

③上动不停。左掌小臂外旋，掌心朝后，由肩前经左耳侧向上、向前，直臂松腕劈出，高与头平，掌心朝上。同时，右掌小臂外旋向前伸出，掌心朝上迎击（击响）左小臂（图A 6②）。



图 A6①

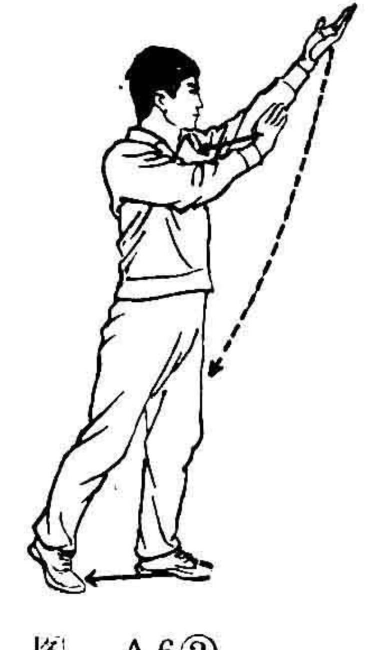


图 A6②

④上动不停。左掌落于左大腿前，掌心朝前；右掌屈臂收至左胸前，成侧立掌，掌心朝左，目视前方。同时左脚向右并拢（图A6③）。

要点：动作左右轮换交替练习。劈掌时要探背、松肩、松腕、松指，力达掌背，迅速有力向前劈出。

5.攒掌（拳）——弹攒崩掏，摔拿带领。

①同混元状（图A1①）。

图 A6③

②左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成高虚步。同时，上体微左转。右掌向前直臂伸出，高与肩平，掌心朝下；左掌屈肘提至腰间，掌心朝上，目视右掌（图A7①）。

③上动不停。重心下降，屈膝下蹲成虚步。同时，左掌由腰间向前，小臂内旋，掌变攒拳直臂冲出，拳眼向上；右掌小臂外旋，掌心朝上，由前经左小臂上收至腰间，掌心朝上，目视左拳（图A7②）。

要点：动作左右交替练习。攒拳冲出时发力快速突然，力达中指，三尖对正。

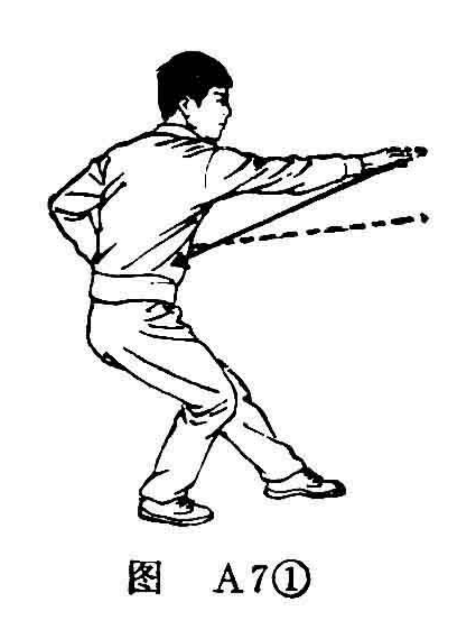


图 A7①



图 A7②

（四）乾坤状操练法

歌曰：

一法得门万法合，两臂抡起似纺车。
旋转不停似轮式，手如星串两臂活。
通背始则乾坤状，探背松肩柔含刚。
放长击远鹏展翼，先发制人劈雷掌。

1.向前单抡臂

右脚向前上一步。同时，左掌屈肘成侧立掌提至胸前，掌指向上，掌心朝右，右掌由体侧向前、向上、向后、向下直臂绕环一周，目视前方（图A 8）。

此动作两臂、两足可左右交替轮换练习，次数不限。

要点：抡背时要拧腰、探背、松肩直臂抡成立圆。

2.向后单抡臂

向后单抡臂与向前单抡臂方法相同，动作方向相反（图A 9）。

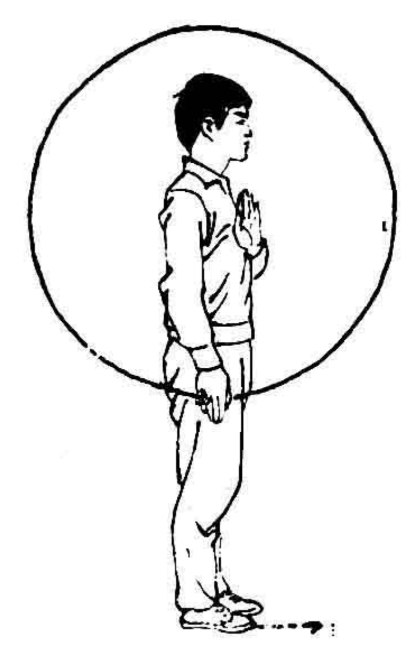


图 A8

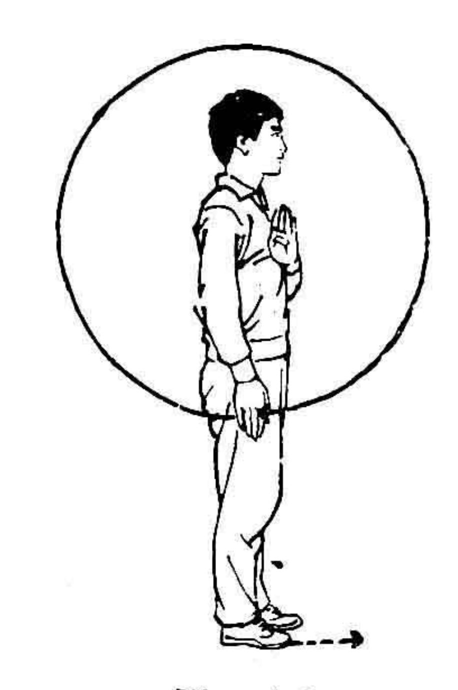


图 A9

3.前后双抡臂

左脚向前上一步，脚尖点地。同时，两臂上举，掌心相对。

随即，右臂向前、向下、向后、向上；左臂向后、向下、向前，向上各直臂绕环一周，目视前方（图A10）。

此动作可左右交替轮换练习，次数不限。

要点：前后双抡臂时，要以腰为轴带动两臂揄动，两臂配合，协调一致。

4.依次前抡臂

左脚向前上一步，脚尖点地。同时，左掌直臂上举，掌心朝右；右掌直臂垂于体侧，掌心朝内。随即，左掌向前、向下、向后、向上直臂成立圆绕环一周。同时，右掌向后、向上、向前、向下直臂成立圆绕环一周（图A11）。

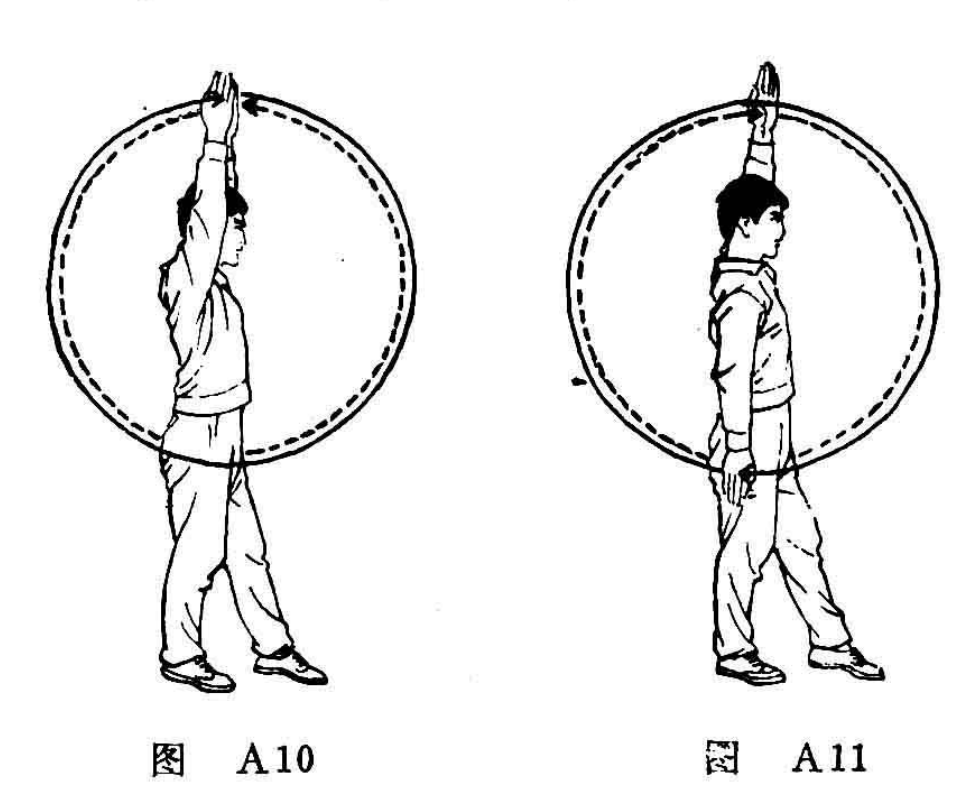


图 A10　　图 A11

此动作可进行反方向练习，次数不限。

要点：左右掌向前时小臂外旋，掌心朝上，抡臂时两小臂要内外旋转。

5.蹲起双绕臂

①左脚向前上一步，脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝成高虚步。同时，两掌腹前交叉，右掌在外，两掌心朝内，目视两掌

（图A12①）。

②两臂左右分开，经体侧向上弧形直臂绕至头前上方，掌心相对，目视前方（图A12②）。

③上动不停。身体重心下降，屈膝下蹲，右脚跟提起成跪步。同时，两小臂外旋，掌心朝后，屈肘内合，由头上经前体下落至小腿前，双掌交叉掌外沿相对，掌心朝内，目视双掌（图A12③正面—侧面）。

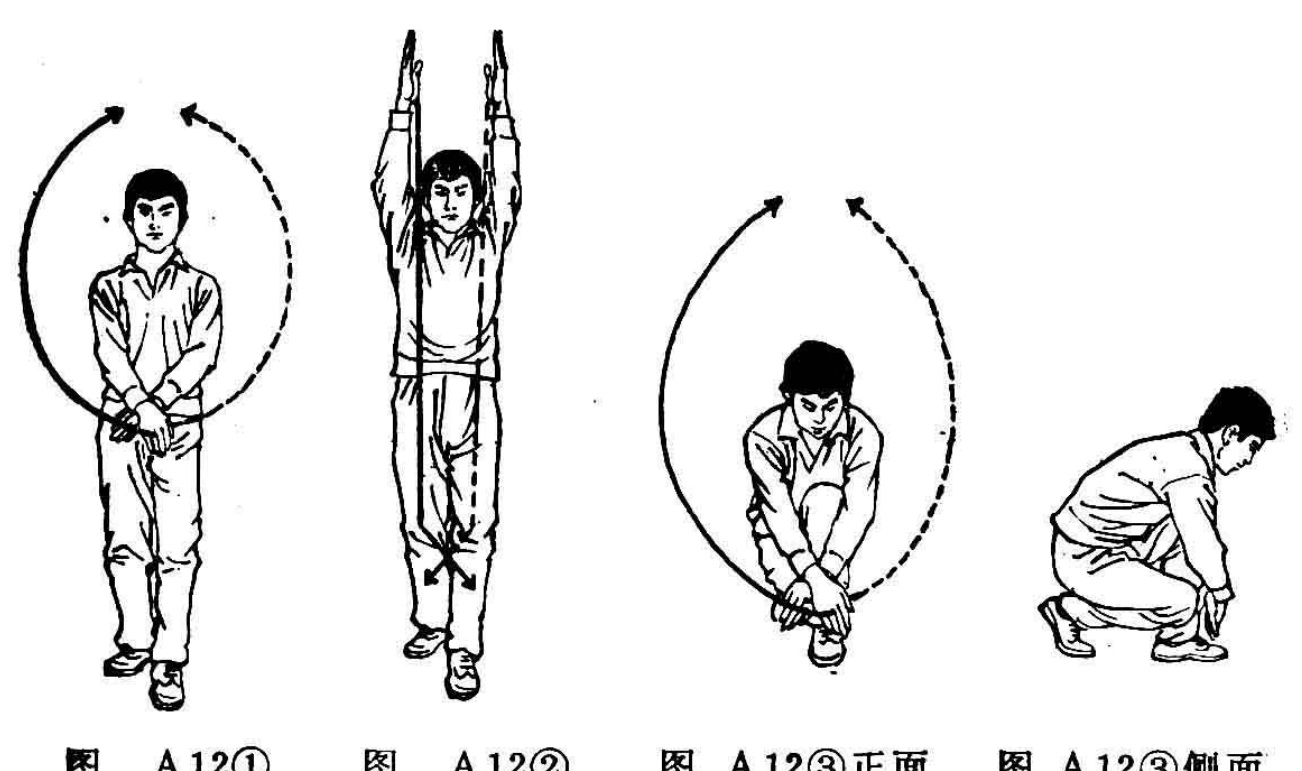


图 A12①　　图 A12②　　图 A12③正面　　图 A12③侧面

④上动不停。两腿蹲地，身体站立，右脚跟提起。同时，两臂左右分开，经体侧向上弧形直臂绕至头前上方，掌心相对，目视前方（图A12④）。

*③、④动作可重复绕环，两腿左右交换，次数不限。

要点：屈膝下蹲成跪步时上体要微前倾，含胸、松肩。两臂放松。身体站起（呼气）身体下落（吸气）动作要协调配合。

6.并步蹲起双绕臂

①两脚并步站立。两臂腹前交叉，右手在外，两掌心朝内，目视前方（图A13①）。

②两掌由腹前向上，屈肘经胸前小臂微内旋提至头前上方，两掌朝前，目视前方（图A13②）。

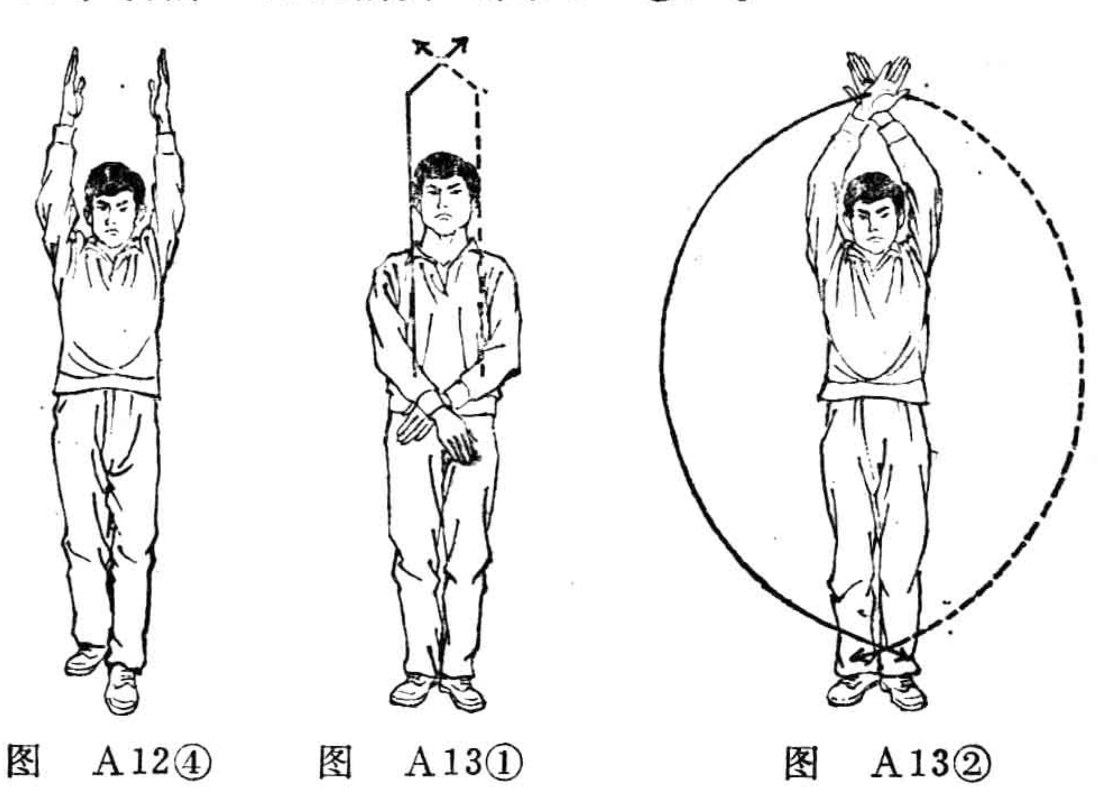


图 A12④　　图 A13①　　图 A13②

③身体重心下降，两腿屈膝全蹲，上体前倾。同时，两掌直臂左右分开，由上向下弧形绕至小腿前，右掌在外，两掌心朝内，目视双掌（图A13③）。

④上动不停。身体重心提起，两腿蹬地，并步站立。同时，两掌由小腿前向上屈肘经体前小臂微内旋，提至头前上方，双掌交叉，左掌在后，掌心朝前，目视两掌（图A13④）。

③、④动作可重复绕环，次数不限。



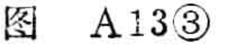


图 A13③



图 A13④

要点：同蹲起双绕臂。

（五）周天状操练法

歌曰：

身法要则周天状，运动变化分阴阳。

黏随吸化柔克刚，柔缓活合巧制强。

周身百骸灵活动，玄机奥妙内中藏。

1.两臂左右抡拍

①两腿左右分开，两脚与肩同宽，膝关节微屈，两臂垂于体侧，目视前方（图A14①）。

②身体重心稍提起，以右脚跟为轴，左脚尖蹬地，脚跟提起，右膝挺直，身体向右转90°。同时，左掌直臂由体侧向右经体前向右斜下方抡摆，屈肘以掌心拍至右肩上；右掌经体右侧外向后，屈肘以掌背击在左腰上（腰眼），掌心朝后，目视右侧（图A14②）

③上动不停。身体重心下降，屈膝下蹲，以左脚为轴，右脚尖点地，左膝挺直，身体向左转180°。同时，左掌由右肩上，直臂经体前向左斜下方抡摆，小臂内旋，屈肘以掌背击至右腰上（腰眼），掌心朝后；右掌由左腰上向右小臂外旋，直臂向上经体前斜上方平圆抡摆，屈肘以掌心拍至左肩上，目视左侧（图A14③）。

要点：身体起伏动作与两臂击拍要协调配合，两臂放松，以



图 A14①



图 A14②



图 A14③

腰为轴，左右转动，呼吸自然，击拍有力。

2.回腰抡臂

①两腿左右分开，两脚之间距离大约三横脚宽。身体右转90°，同时，左掌由体侧屈肘经腰间向前直臂伸出，掌心朝上；右掌由体侧向后小臂内旋，摆至身后，掌心朝上，目视左掌（图A15①）。

②上动不停。左脚尖外撇，右脚尖内扣，左腿屈膝下蹲成左弓步，身体向左侧前俯。同时，左掌向左，小臂内旋，直臂绕至体后，掌心朝上；右掌由体后向右、向前、向左直臂平绕，掌心朝下，目视右掌（图A15②）。

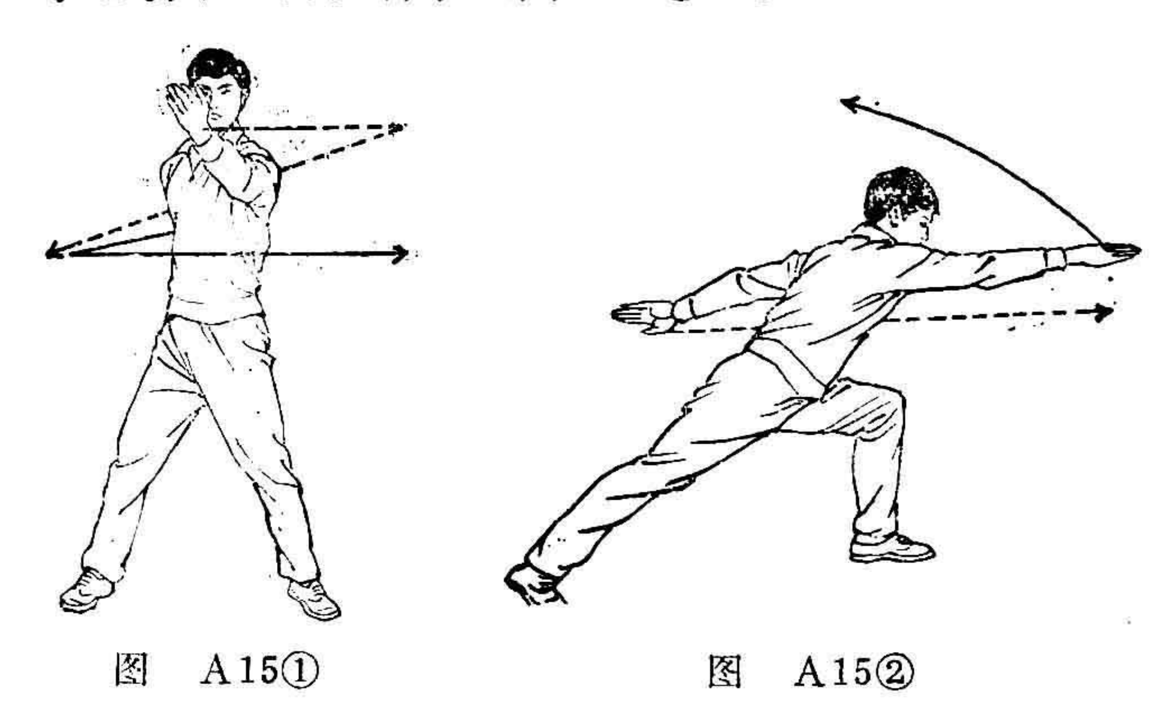


图 A15①　　图 A15②

③上动不停。左膝挺直，上体后仰。同时右掌屈肘，向后绕至面前上方，掌心朝上，目视右掌（图A15③）。

④上动不停。左脚尖内扣，右脚尖外撇，屈膝下蹲成右弓步，身体向右侧前俯。同时，右掌由上，小臂外旋，直臂向下，以掌背击于右小腿外侧，掌心朝外。随即，左掌由体后向左经头上，小臂外旋，向右侧、向下，以掌背击于右小腿外侧（击响），掌心朝外，目视两掌（图A15④）。

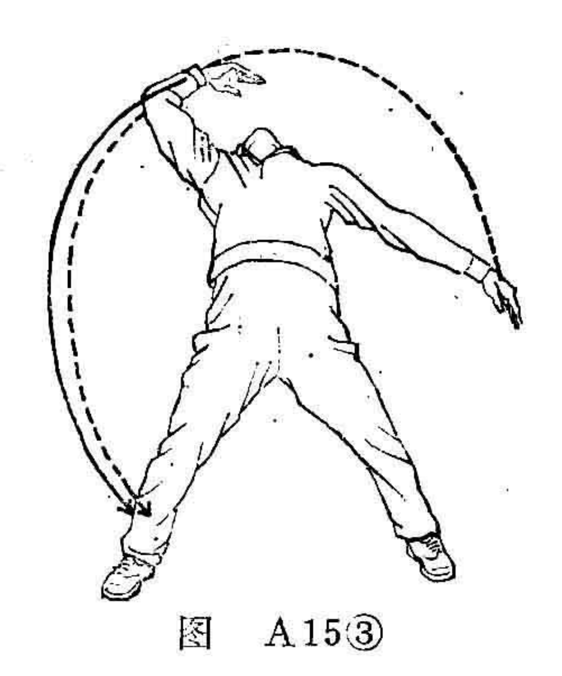


图 A15③

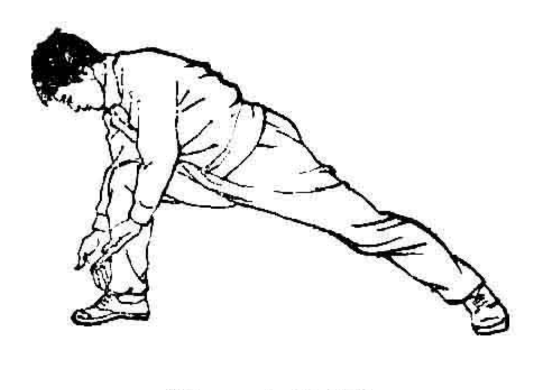


图 A15④

此动作可左右交换练习。

要点：以上动作要以腰带动两臂抡摆，两臂放松，尽量增大幅度。

（六）中和状练习法

歌曰：

心神传我中和状，无影无形无柔刚。
浑元一体太极象，令敌无处测阴阳。
技击之术贵以奇，学习要道专恒思。
有形有式全是空，技至无形始见奇。

①右脚向前上一步，脚尖点地；左脚尖外撇，屈膝下蹲成右虚步。同时，左掌由腰间，小臂外旋，向前伸出，屈肘内含，高与眉平，掌心朝上；右掌由腰间向前伸出，屈肘成斜掌位于左小臂下，掌心朝下，目视左掌（图A16①）。

②上动不停。身体重心提起，右腿屈膝提起，脚尖下垂，向后撤步；左腿提膝高与腰平，脚尖下垂，成左提膝步，上体含胸微前倾。同时，两掌下落屈肘收至腰间，掌心朝下，目视前方（图A16②

③上动不停。左脚向前落一步；右腿屈膝提起向左脚前落

一步，脚尖点地，屈膝下蹲成右虚步。同时，左掌由腰间，小臂外旋，向前伸出，屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌由腰向前伸出，屈肘位于左肘下成斜掌，掌心朝下，目视左掌（图A16③）。

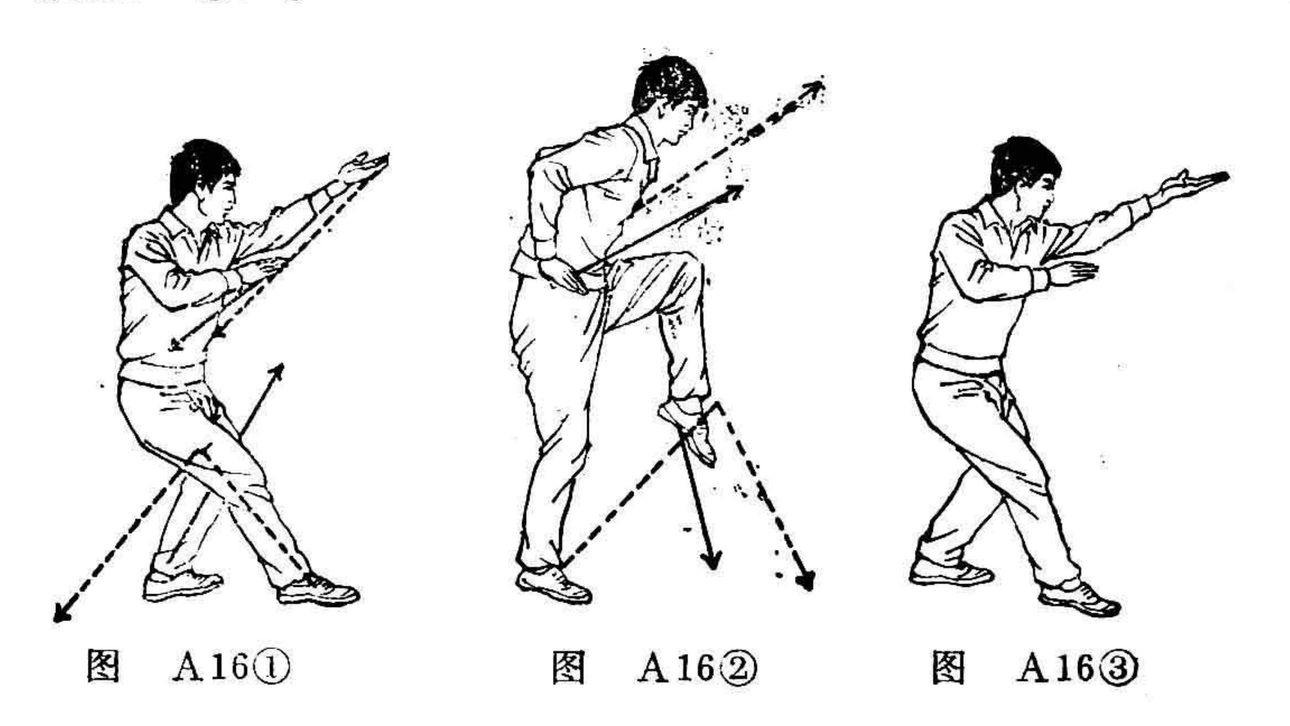


图 A16①　　图 A16②　　图 A16③

此动作可上下肢左右交替练习。

要点：在提膝进退步时要轻松灵活，虚实分明。单掌前伸时要含胸、沉肩、舒腕。三尖对正。上下肢配合要协调一致、同时完成。

二、劈山十一法

（一）双挑劈山

预备姿势：两脚并步站立，两臂垂于体侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图A17）。

要点：头要端正，下颏微收，舌喙上颚，含胸、沉肩、两臂自然下垂，精神集中，自然呼吸。

以下各法预备姿势均与此姿势相同，不再重述。

①左脚向前上一步。同时，两掌向前摆臂，左掌高与眼

平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左掌腕下，掌心朝上。目视两掌（图A18①）。

②上动不停。左腿屈膝提起，高与腰平，脚尖下垂，同时，两掌向上挑至头前上方，两掌之间距离约15厘米，掌心相对。目视两掌（图A18②）。

③上动不停。左脚向前落一步，右脚跟半步，脚跟提起，屈膝下蹲成右跪步。同时，两臂由头前上方，小臂内旋，屈肘内合直臂向前劈击。随即左掌落于左小腿前；右掌落于右小腿前，两掌心朝前。目视前方（图A18③）。

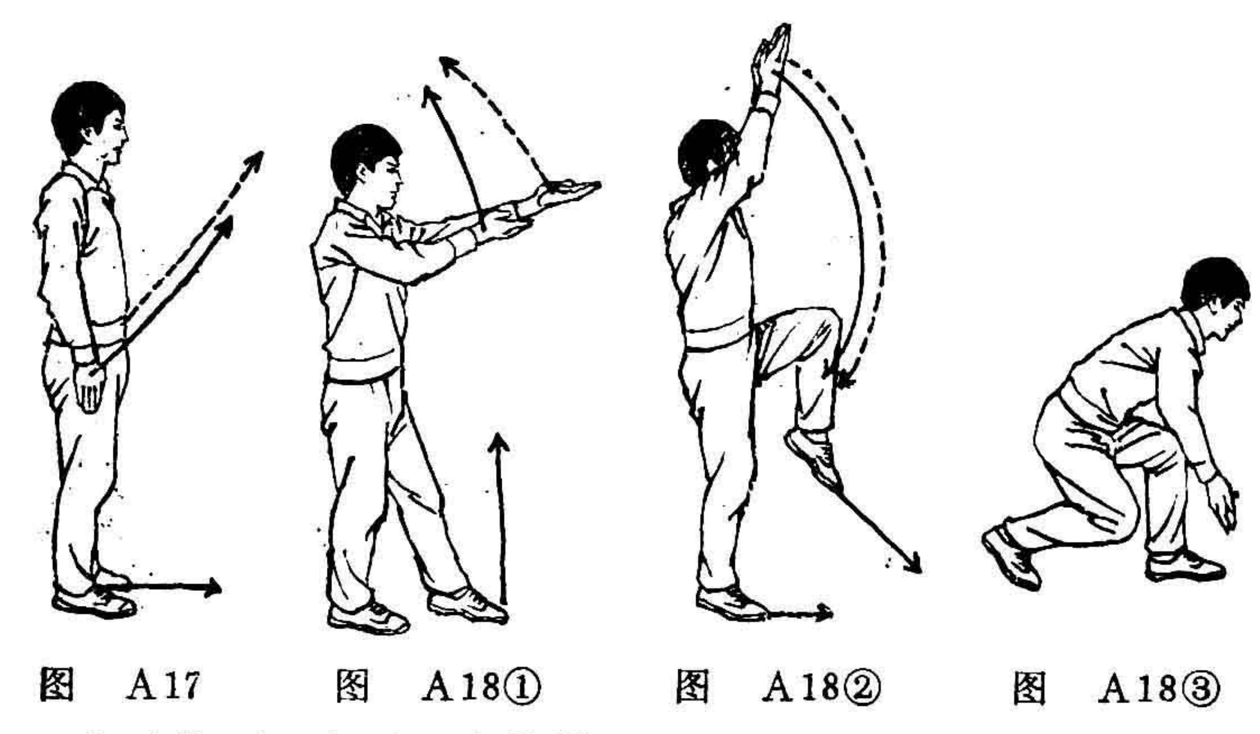


图 A17　　图 A18①　　图 A18②　　图 A18③

此动作可左右两腿交替练习。

要点：动作要连贯，脚向前落步尽量步幅要大，劈出时要含胸、松肩、探背、力达掌背。

（二）迎面劈山

①左脚向前上一步，脚尖点地；左膝微屈成左高虚步。同时，右掌由体侧经腰间，小臂外旋，向前伸出，屈肘内合，高与胸平，掌心朝上；左掌屈肘提至左胸前、小臂外旋，直臂向上举至头左侧上方、掌心朝右。目视右掌（图A19①）

②上动不停，身体重心前移，上体向右转。同时，左掌由上向前直臂劈击，掌心朝上。随即，右掌迎击左小臂内侧，掌心朝上。目视右掌（图A 19②）。

③上动不停。右脚向左脚内侧并步站立。同时，左掌直臂下落至左大腿前，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A 19③）。

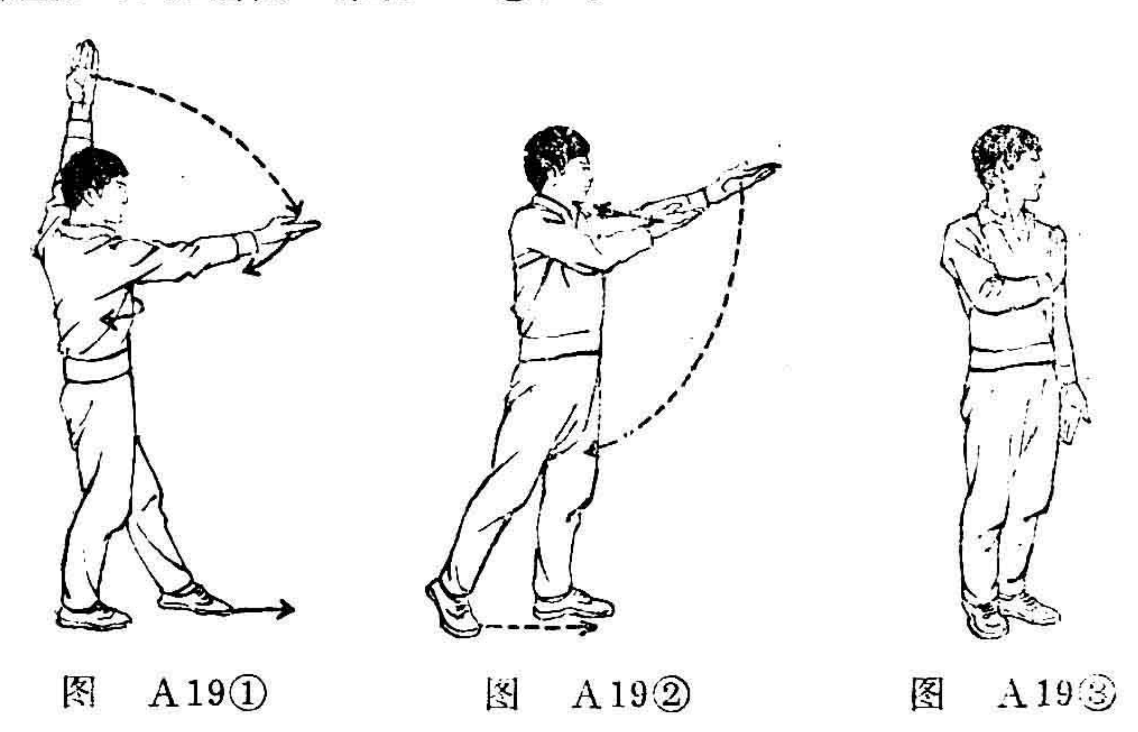


图 A 19①　　图 A 19②　　图 A 19③

此动作可左右交替练习。

要点：向前劈击时要探背、松肩，力达掌背。

（三）外劈山

①右脚向前上一步，脚尖点地，两腿屈膝下蹲成右高虚步。同时，两掌由腰间伸出，左臂屈肘内合向前伸出，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左小臂下，掌心朝下。目视左掌（图A 20①）。

②上动不停。左脚向前上一步。同时，右掌经左小臂下向前直背穿出，掌心朝下；左掌屈肘收至胸前。随即，左掌小臂外旋，肘内合经左侧上举至头外侧上方，掌心朝右。目视右掌（图A 20②）。





图 A20①



图 A20②

③上动不停。左掌向左外侧平弧直臂向前劈击，高与头平，掌心朝上，右掌屈肘小臂外旋迎击左小臂上，掌心朝上。目视左掌（图A20③）

④上动不停。身体重心下降，右脚向前上一步，屈膝半蹲；左脚跟提起成盖步。同时，左掌落于右大腿外侧，掌心朝内；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A20④）。

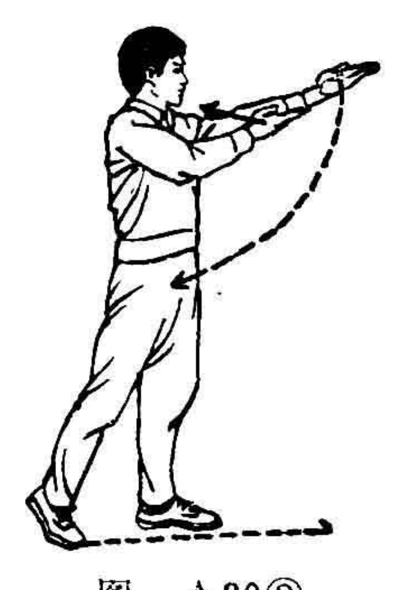


图 A20③



图 A20④

此动作可左右交替练习。

要点：左掌劈击要划平圆，向前探背劈击。

（四）反劈山

①左脚向前上一步，身体向右转90°。同时，左掌由体侧直臂向前上方挑起，高与头上，拇指一侧向上。目视左掌（图A 21①）。

②上动不停。身体重心前移，左脚向右脚内侧并步。同时，左掌向下小臂内旋由上向下，向右经头前上方环形直臂向下劈击，落于左大腿前，掌心朝前；右掌由体侧屈肘成侧立掌，提至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A 21②）

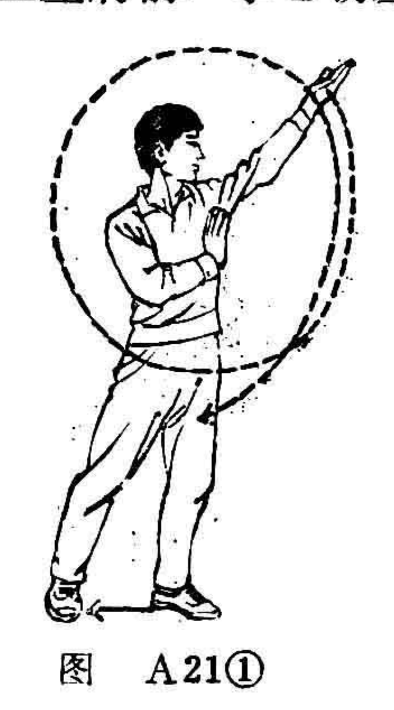


图　A 21①



图　A 21②

此动作左右交替练习。

要点：抡臂要圆。

（五）擐挑劈山

①右脚向前上一步，脚尖点地，两腿屈膝微蹲成右高虚步。同时，两掌由体侧经腰间向前伸出，左臂屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左腕下，掌心朝下。目视左掌（图A 22①）。

②上动不停。身体重心提起，左脚向前上一步，上体微向右转。同时，右掌经左掌背下向上挑起。随即，两掌交叉举至

头前上方，掌背与掌心相对。目视前方（图A22②）。

③上动不停。右脚向左脚跟并步站立。同时，左掌直臂向前劈击落于左大腿前，掌心朝前；右掌直臂向后落于右大腿外侧，掌心朝右。目视前方（图A22③）。

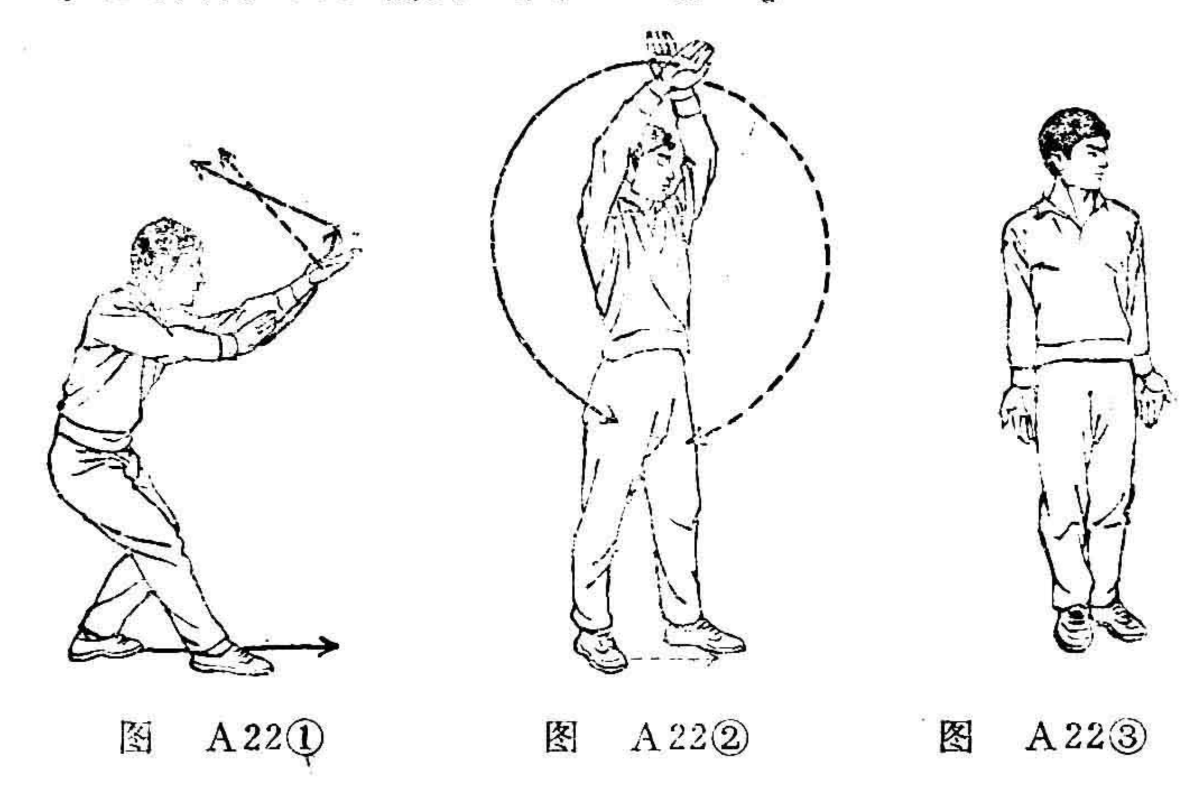


图　A22①　　图　A22②　　图　A22③

要点：挑掌要明显，劈掌要迅速有力。

（六）掩手劈山

①右脚向前上一步，脚尖点地，屈膝微蹲成右高虚步。同时，两掌由体侧经腰间向前伸出，左臂屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左小臂下，掌心朝下。目视左掌（图A23①）

②上动不停。左脚向前上一步，脚尖点地。同时，右掌由左小臂下经左掌心上向前直臂成侧立掌推出，掌心朝左，左掌下落屈肘收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A23②）。

③上动不停。身体重心移至右腿，左脚尖点地。同时，左掌小臂外旋肘内合，掌心朝后。随即，经左头侧向前直臂劈击，掌心朝上；右掌小臂外旋屈肘迎击左小臂下，掌心朝上。

目视左掌（图A23③）。

④上动不停。右脚向左脚内侧并步站立。同时，左掌落于左大腿前，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A23④）。

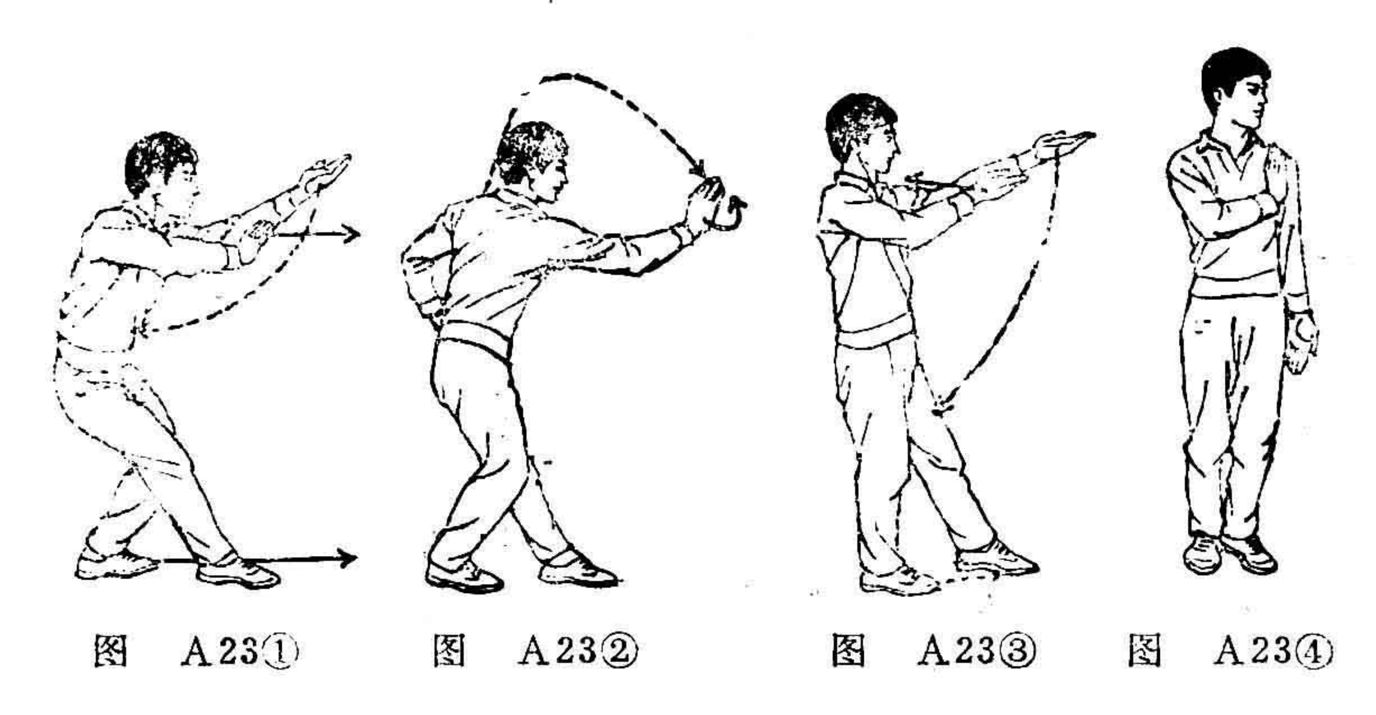


图 A23① 图 A23② 图 A23③ 图 A23④

要点：略。

（七）转环劈山

①右脚向前上一步，脚尖点地，屈膝微蹲成右高虚步。同时，两掌由体侧经腰间向前伸出，左臂屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于小臂下，掌心朝下。目视左掌（图A24①）。

②上动不停。身体重心移至右腿，左腿向前屈膝提起，脚尖下垂。同时左掌屈肘屈腕小臂内旋，由上向下绕腕，屈肘举至头上方。目视右掌（图A24②）

③上动不停。左脚向前落一步，身体重心前移，右脚尖点地，上体微前倾。同时，左小臂外旋向前直臂劈击，掌心朝上。目视左掌（图A24③）

④上动不停。右脚向左脚内侧并步站立。同时，左掌落于

左大腿前，掌心朝前；右掌屈肘收至左肩前成侧立掌，掌心朝左。目视前方（图A24④）。

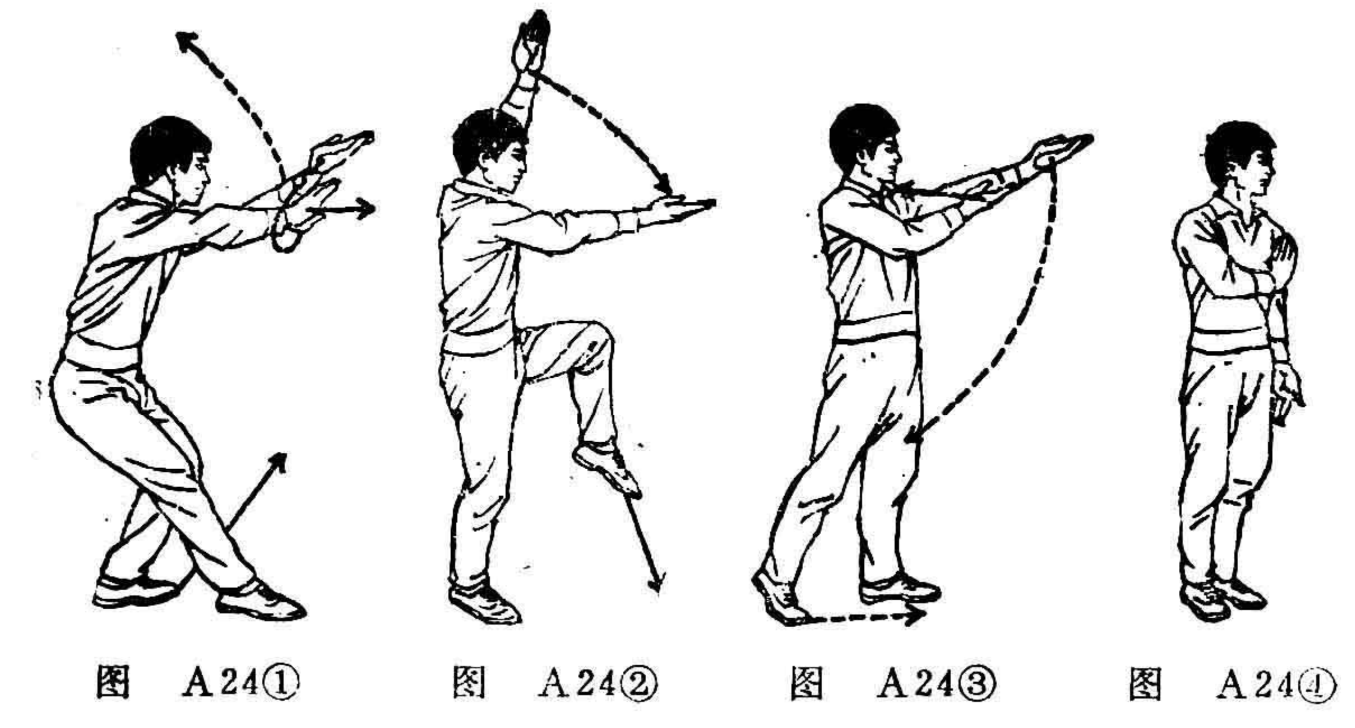


图　A24①　　图　A24②　　图　A24③　　图　A24④

要点：手腕转环要轻松灵活，落步与劈掌要同时完成。

（八）捃捉劈山

①右脚向前上一步，脚尖点地，屈膝微蹲成右高虚步。同时，两掌由体侧经腰间向前伸出，左小臂屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左小臂下，掌心朝下。目视左掌（图A25①）。

②上动不停。左脚向前上一步。同时，两掌变半握拳，右小臂外旋，左拳小臂内旋，屈肘扣腕收至体前，拳眼朝上。目视左拳（图A25②）。

③上动不停，左拳屈肘微上提。随即，向前、向下直臂劈砸，高与胸平，拳眼朝上；右拳屈肘，小臂内旋，提至体前，拳眼朝内。目视左拳（图A25③）。

*右拳向前劈砸，左拳收至体前方法同上，方向相反。

要点：劈砸时以腰带动两拳，探背、松肩向前劈砸，力达拳轮。

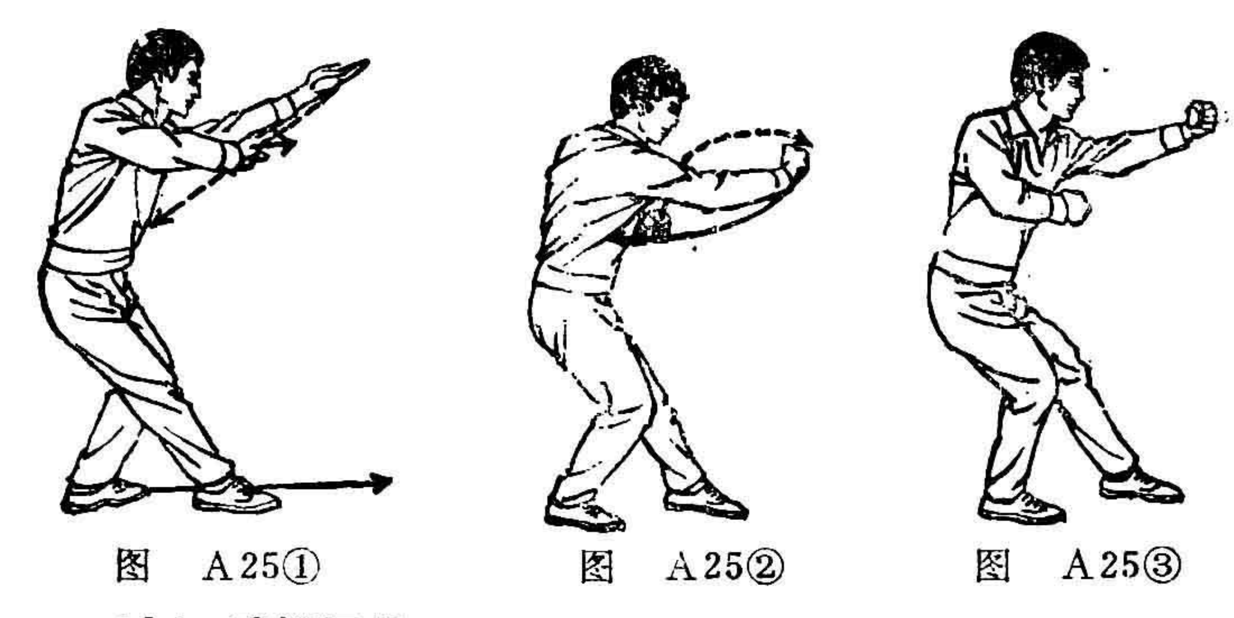


图　A25①　　　　图　A25②　　　　图　A25③

（九）劈搂擢挑

①左脚向前上一步；右脚跟半步，脚跟提起，身体重心前移。同时，左掌由体侧直臂向前上擢挑，高与肩上，拇指一侧朝上；右掌下落直臂摆至体后，拇指一侧朝上。目视左掌（图A26①）。

②上动不停。身体重心后移，上体微右转。同时，两掌下落腹前交叉，左掌在外，两掌心朝内（图A26②）。

③上动不停。左脚向前上半步，身体重心前移，右脚跟提起。同时，左臂外旋由腹前向右、向上、向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上；右掌向下向后摆至体后，拇指一侧朝上。目视左掌（图A26③）。

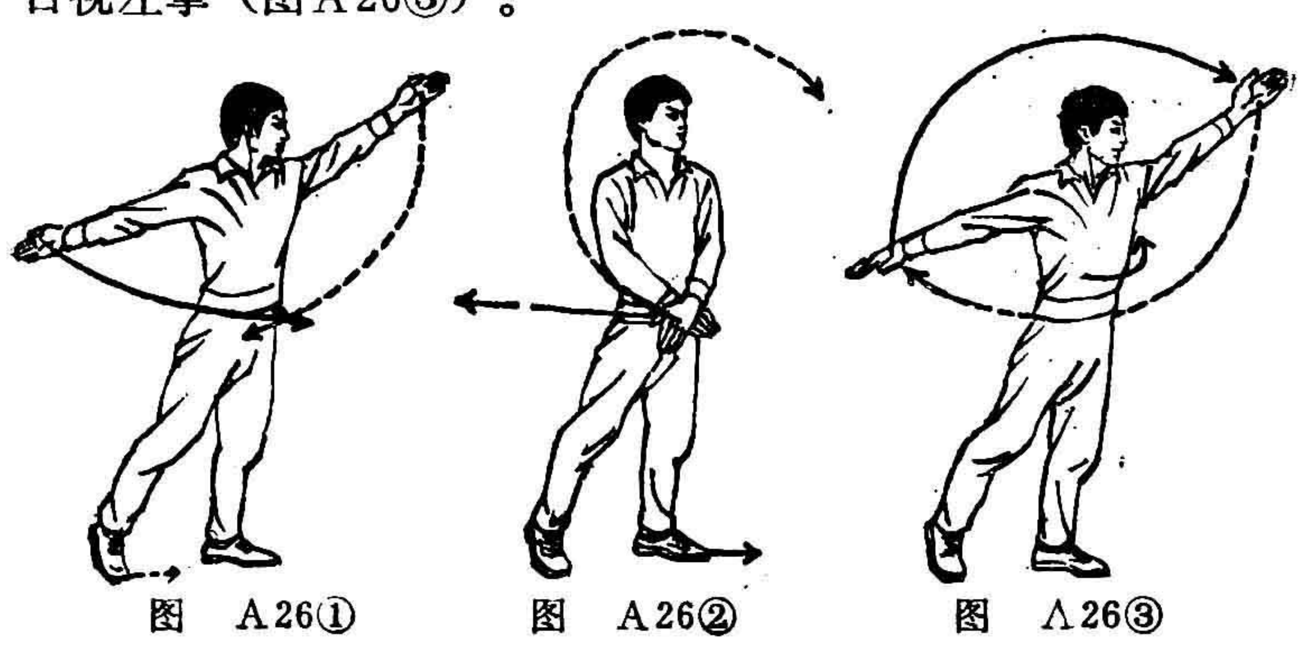


图　A26①　　　　图　A26②　　　　图　A26③

④上动不停。左掌向下经左体侧向后摆至体后，拇指一侧朝下。同时，身体向左转，右小臂外旋由后经上向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上。目视右掌（图A 26④）。

⑤上动不停。身体向右转。同时，左小臂外旋由后经上向前直臂劈击，高与肩平，掌心朝上；右掌屈肘迎击左小臂，掌心朝上。目视左掌（图A 26⑤）。

⑥上动不停。左脚向右脚内侧撤步靠拢成并步。同时，左掌下落于左大腿前，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A 26⑥）

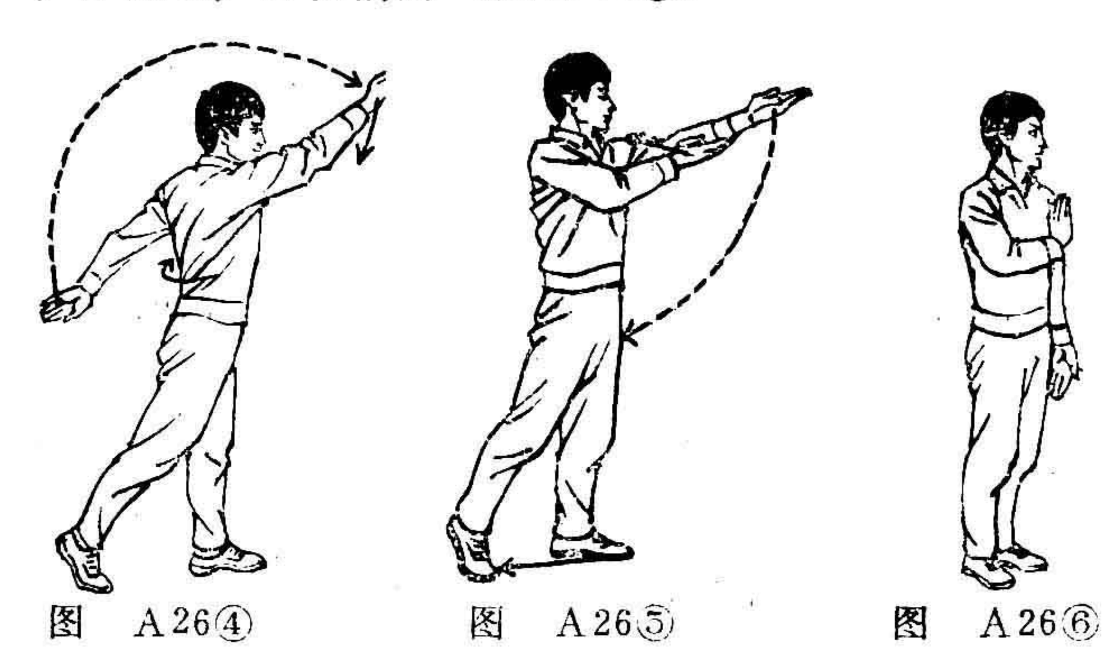


图　A 26④　　图　A 26⑤　　图　A 26⑥

要点：两臂放松，抡臂成立圆，迅速有力，上下协调。

（一〇）振手劈山

①左脚向前上一步，脚尖点地，屈膝微蹲成左高虚步。同时，两掌由体侧经腰间向前伸出，左臂屈肘内合，高与眉平，掌心朝上；右掌屈肘成斜掌位于左小臂下，掌心朝下。目视左掌（图A 27①）。

②上动不停。左掌向前直臂抖腕摔出。随即，小臂内旋掌心朝下向前上方松腕撩掌，屈肘举至头前上方，掌心朝前；右掌向前伸出，高与胸平，掌心朝下。目视前方（图A 27②）。

③上动不停。左脚向前上一步，身体重心前移。同时，右掌小臂外，直臂向前下劈，高与胸平，掌心朝上；右小臂外旋，屈肘迎击左小臂，掌心朝下。目视左掌（图A 27③）。

④上动不停。右脚向左脚内侧跟半步成并步站立。同时，左掌下落于左大腿前，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌提至左肩前，掌心朝左。目视前方（图A 27④）。

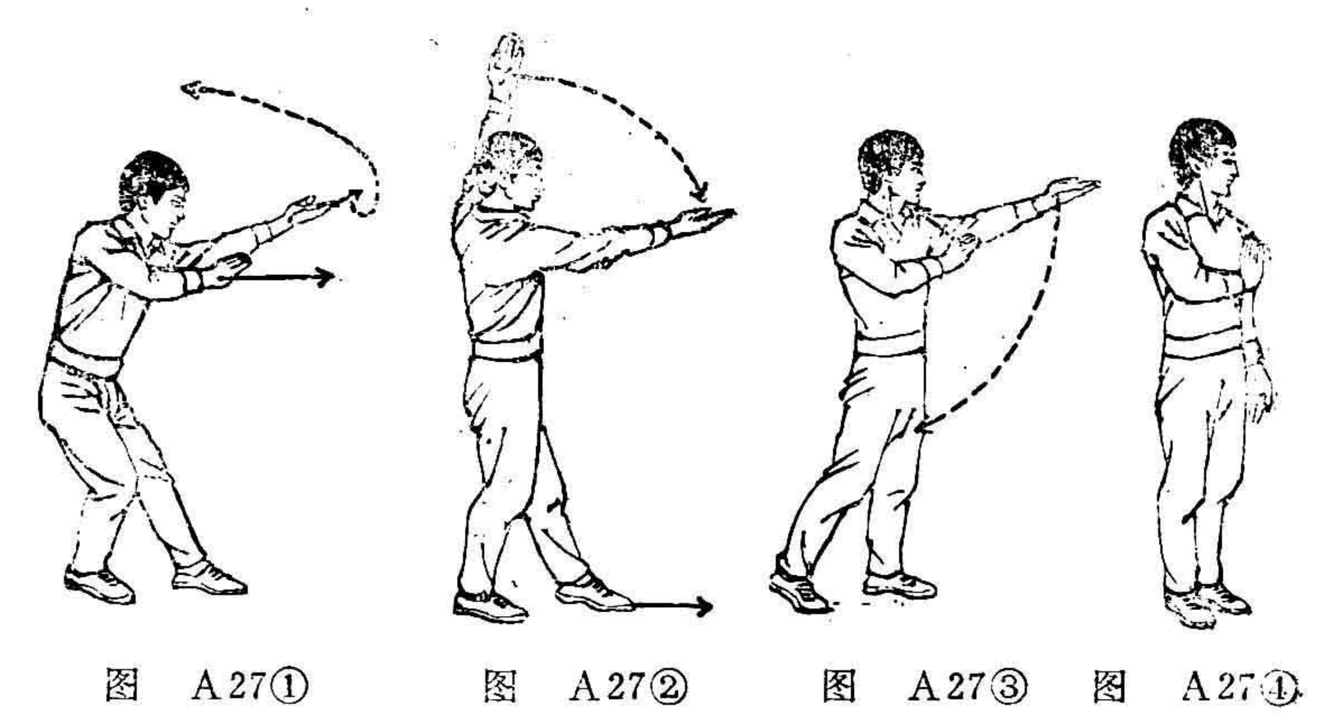


图 A 27①　　图 A 27②　　图 A 27③　　图 A 27④

要点：搌手劈出变换要灵活。

（一一）闪展劈山

①右脚经左斜前划弧绕至右斜前方，脚尖外撇，屈膝下蹲，左膝挺直成右弓步。同时，右掌由体侧经腹前向左、向上、向前下弧形直臂劈击与右脚尖垂直，高与肩平，掌心朝上；左掌由体侧摆至体后，拇指一侧朝下。目视右掌（图A 28①）。

②上动不停。左脚向右脚内侧上一步，身体向右转90°。同时，左掌直臂向上，小臂内旋向前向下弧形直臂劈击，高与胸平，掌心朝上；右掌屈肘迎击左小臂，掌心朝上。目视左掌（图A 28②）。

③上动不停。左脚向右脚并步站立，左掌落于左大腿前，

掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌提至左肩前，掌心朝右。目视前方（图A28③④）。

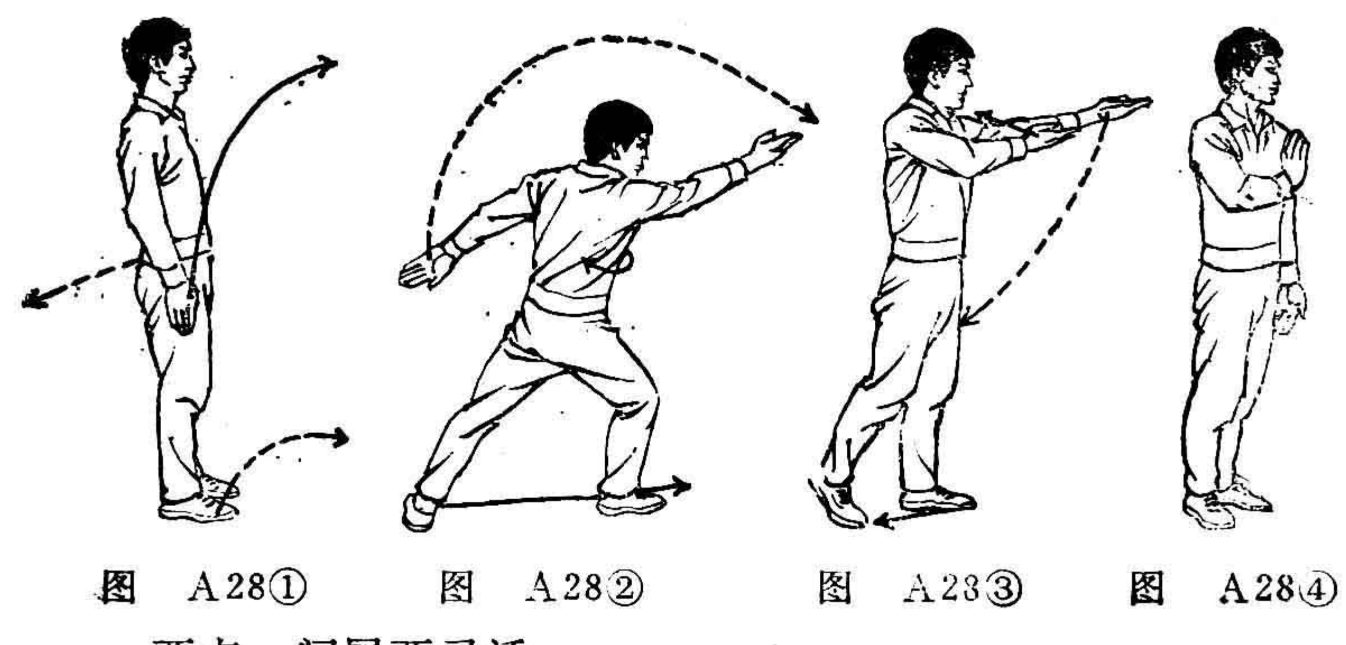


图 A28①　　图 A28②　　图 A23③　　图 A28④

要点：闪展要灵活。

第四节　通背拳套路选介

一、劈 山 炮

动 作 名 称

第 一 路

预备势

一、劈搂打挂

二、左闪展劈山

三、右劈搂攉挑

四、右闪展劈山

五、左劈搂擢挑
六、右劈山炮
七、左劈山炮
八、搌手劈山
九、直立推山

第 二 路

一、转身劈搂打挂
二、左闪展劈山
三、右劈搂擢挑
四、右闪展劈山
五、左劈搂擢挑
六、右劈山炮
七、左劈山炮
八、搌手劈山
九、直立推山
一〇、转身递手
收势

动 作 说 明

第 一 路

预备势

两目平视，舌喙上颚，下颏微内收，两肩自然放松，含胸、两臂自然下垂，五指并拢，两腿并直，足跟相对，足尖分开约10厘米（图A 29）。

一、劈接打盖

①两臂直臂位于腹前交叉，右掌在外，两掌心朝内（图A 30①）。

②上动不停。左脚向左侧横跨一步，脚尖向左，重心前移；右脚跟提起。同时，两掌直臂摆开，左掌高与肩上，掌心朝下，右掌位于体后，掌心朝下。目视左掌（图A 30②）。

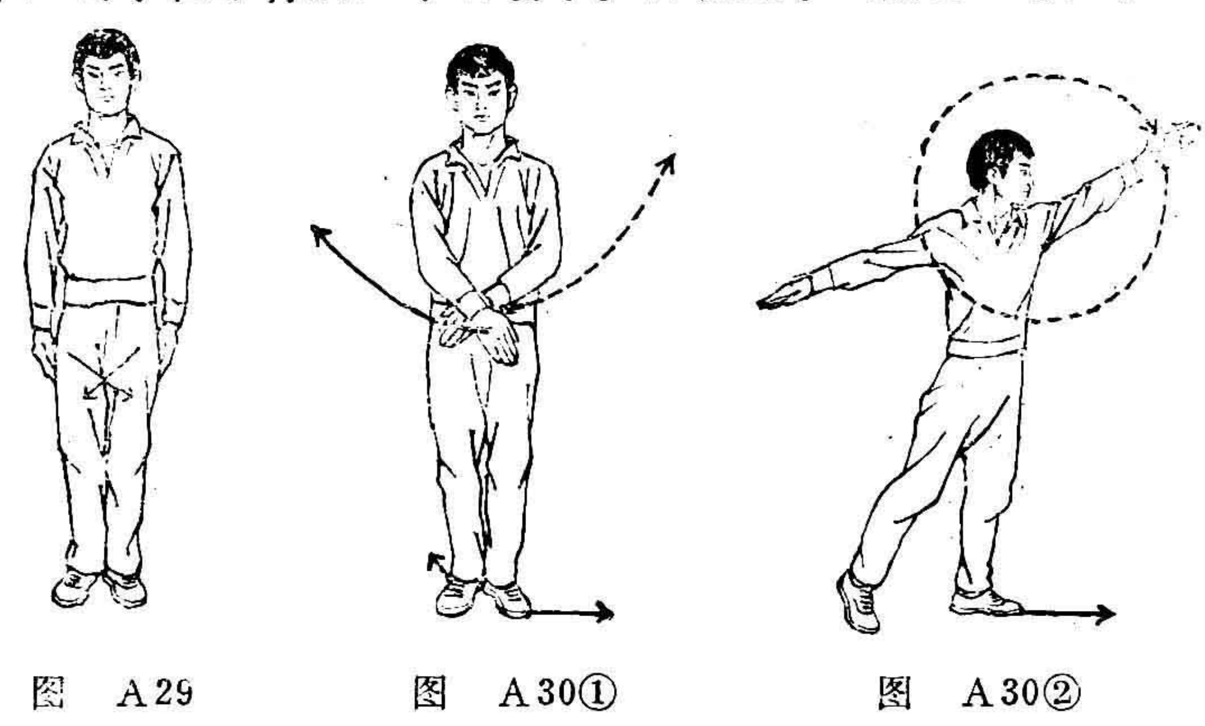


图　A 29　　　　图　A 30①　　　　图　A 30②

③上动不停。身体重心后移，左脚向前上半步，屈膝成左弓步，同时，左小臂内旋向下经右肩前向上、向前绕环一周，掌心朝上（图A 30③）。

④上动不停。上体微向左转。同时，左掌直臂向下经左体侧向后弧形至体后，掌心朝右；右小臂外，由后向上向前弧形直臂绕至头前，掌心朝上。上体前倾。目视左掌（图A 30④）。

⑤上动不停。上体微向右转。同时，右掌向下，向后弧形绕至体后，掌心朝后；左小臂外旋由后向上、向前弧形直臂绕至头前，掌心朝上。目视左掌（图A 30⑤）。

⑥上动不停。身体重心移至右腿，屈膝下蹲，左脚尖点地成左虚步。同时，两掌直臂下落经腹前，屈肘右掌拍击左肩

前；左掌拍击右肋上。目视前方（图A30⑥）。

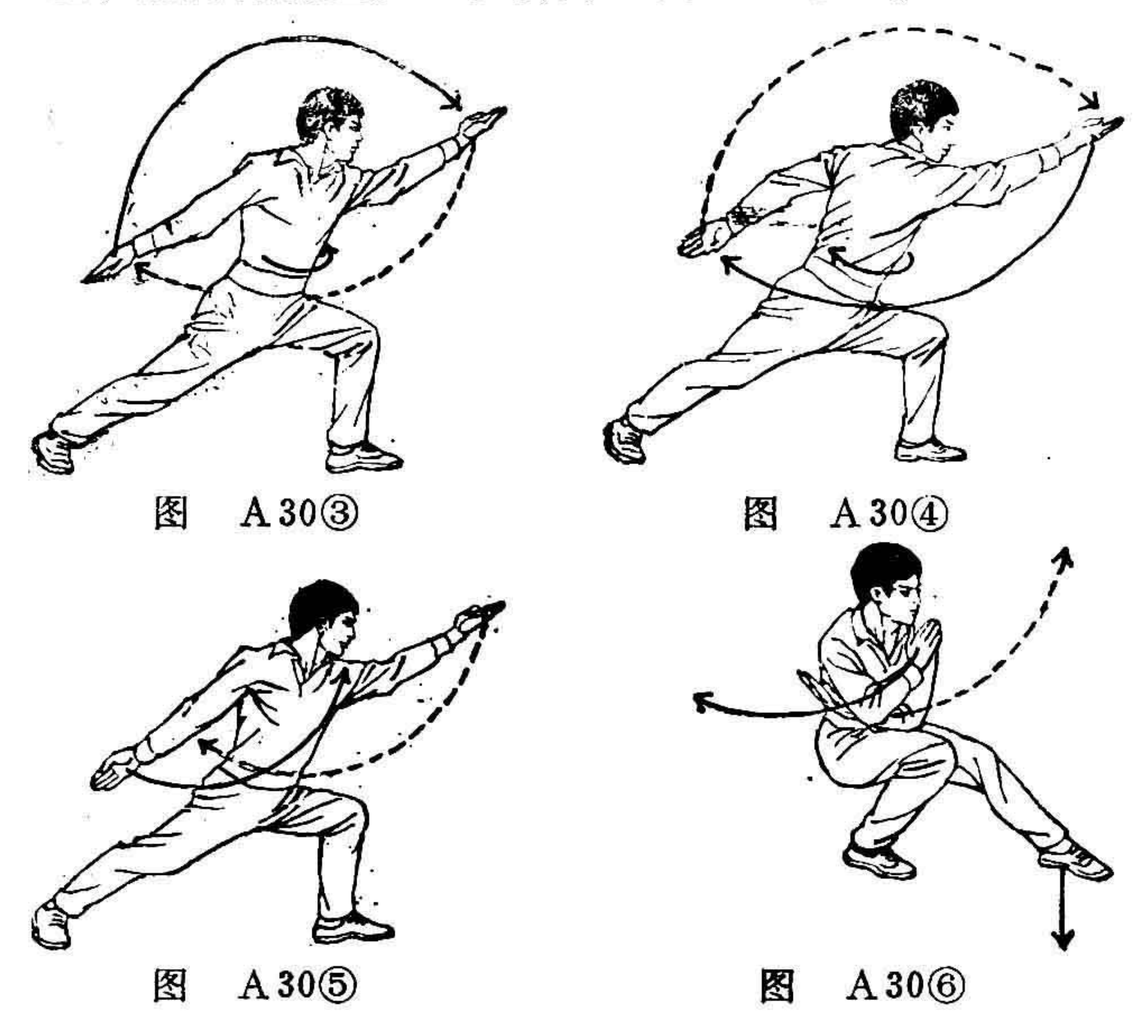


图　A30③　　图　A30④

图　A30⑤　　图　A30⑥

要点：两臂依次绕环，抡臂成圆，以腰为轴，幅度要大，两肩自然放松。

二、左闪展劈山

①身体重心提起，左脚向左斜前方上半步，脚尖外撇，屈膝成左弓步。同时，左掌向下向前弧形绕臂至头前方，高与头平，掌心朝下；右掌向下向后弧形摆至体后，掌心朝前。目视左掌（图A31①）。

②上动不停。右腿屈膝向前上提起；左腿蹬地跳起，身体左转30°。同时，右掌由后向上向前弧形直臂抡臂，高于头上，掌心朝上；左掌由上向下、向后弧形至体后，拇指一侧朝下。目视右掌（图A31②）。

③上动不停。右腿下落伸直空中并拢。同时，右掌由上向



图　A 31①

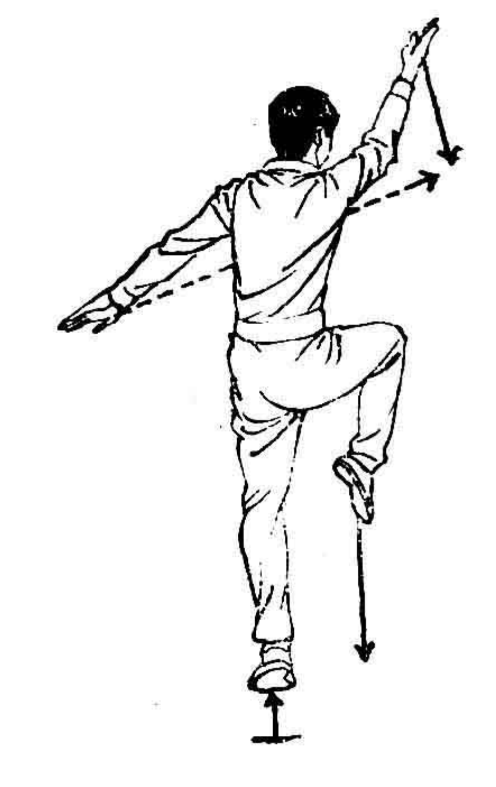


图　A 31②

下直臂劈击，高与胸平，掌心朝上；左掌由后向前摆至体前屈肘迎击右小臂，掌心朝上。目视右掌（图A 31③）。

④上动不停。两脚落地成并步站立。同时，右掌直臂下落掌背击于右大腿，掌心朝前；左掌屈肘成侧立掌，收至右肩前掌心朝右。目视前方（图A 31④）。

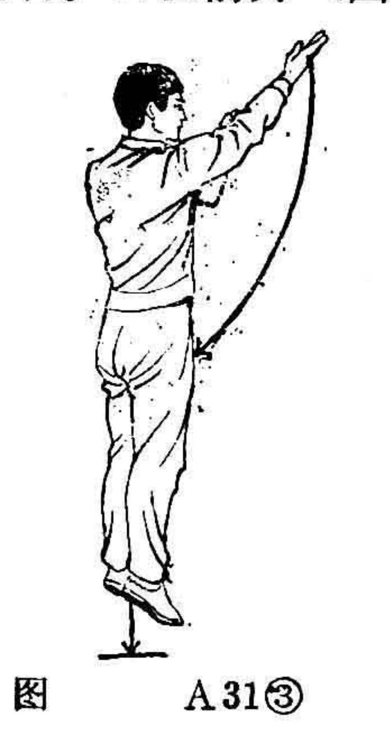


图　A 31③



图　A 31④

要点：以上动作要连贯协调，起跳要迅速，落地要稳健，抡臂要猛烈，劈掌时力达掌背。

三、右劈搂擢挑

①右脚向前上一步；左脚跟半步，脚跟提起，重心前移。同时，右掌直臂向前擢挑，高与胸平，拇指一侧朝上；左掌下落直臂摆至体后拇指一侧朝下。目视右掌（图32①）。

②上动不停。身体重心后移，上体微左转。同时，两掌下落腹前交叉，右掌在外，两掌心朝内（图A 32②）。

③上动不停。右脚向前上半步，上体微向右转，右腿屈膝成右高弓步。同时，右掌由腹前经左侧向上向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上；左掌向下、向后摆至体后，拇指一侧朝下。目视右掌（图A 32③）。

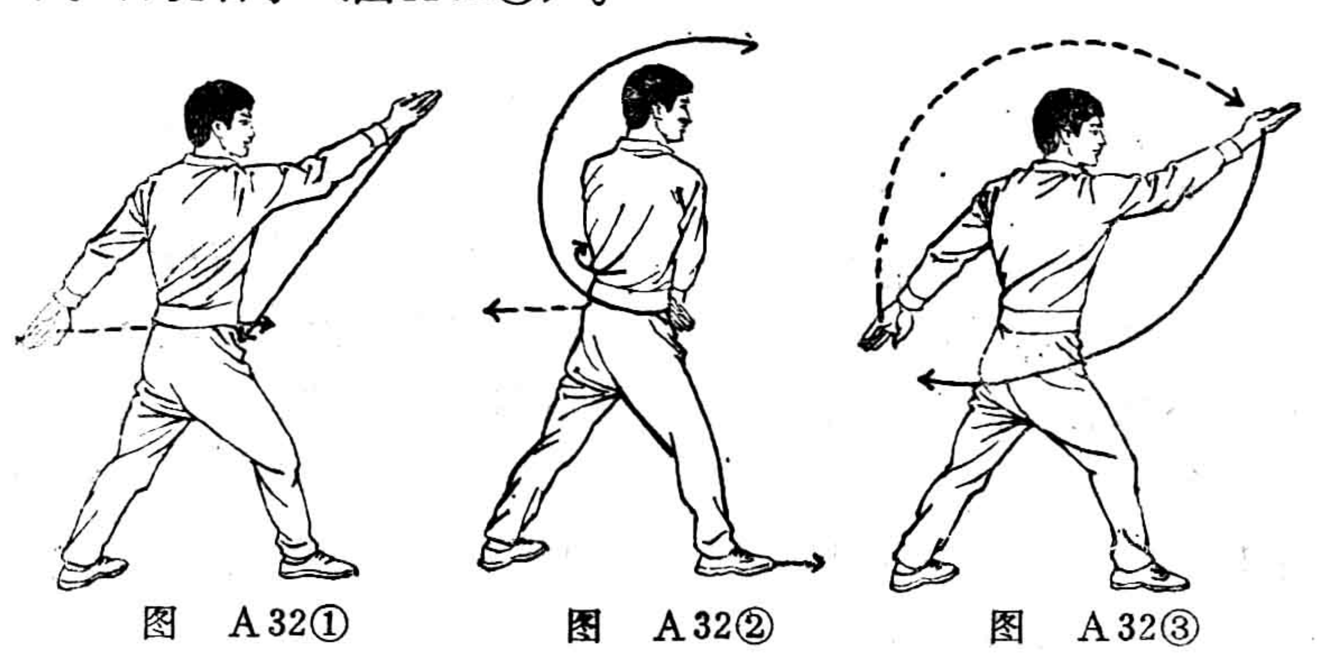


图　A 32①　　图　A 32②　　图　A 32③

④上动不停。右掌向下经右体侧向后摆至体后。同时，左小臂外旋由后经上向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上。目视左掌（图A 32④）。

⑤上动不停。右小臂外旋由后经上向前直臂劈击，高与胸平，掌心朝上；左掌屈肘迎击右小臂上，目视前方；右脚向后撤步（图A 32⑤）。

⑥上动不停。左脚尖点地，右腿挺直。同时，右掌下落，掌背击于右大腿，掌心朝前；左掌屈肘收至右肩前成侧立掌，掌心朝后。随即右脚向左脚靠拢，成并步站立。目视前方（图A 32⑥）。

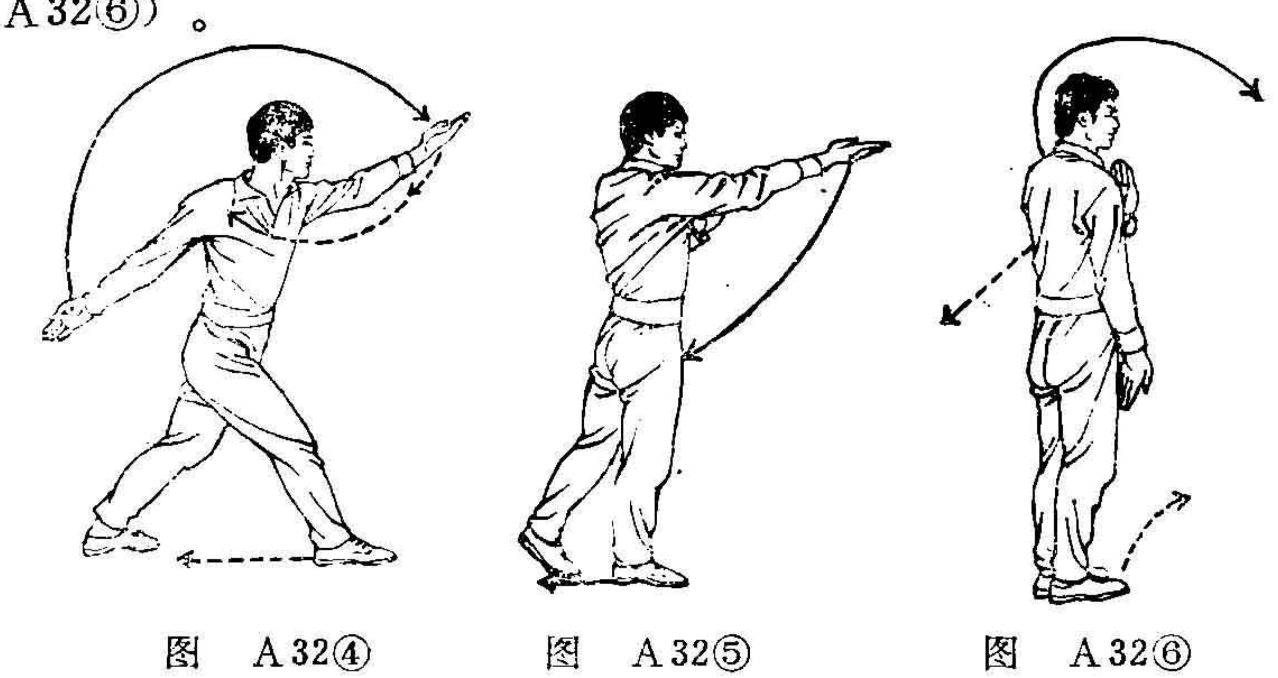


图 A 32④　　图 A 32⑤　　图 A 32⑥

要点：抡臂时以腰带动两臂，快速有力，协调一致。

四、右闪展劈山

①右脚向右斜前方上一步，脚尖外撇，屈膝成右弓步。同时，右掌向左、向上弧形绕至头右侧，掌心朝上；左掌下落直臂摆至体后，拇指一侧朝下。目视右掌（图A 33①）。

②上动不停。左腿屈膝向前上提起；右腿蹬地跳起，身体后转90°。同时，左掌由后向上、向前弧形直臂抡劈，高于头，掌心朝上；右掌由上向下、向后弧形摆至体后，拇指一侧朝下（图A 33②）。

③上动不停。左腿下落伸直，空中靠拢。同时，左掌由上向下直臂劈击，掌与胸平，掌心朝上；右掌由后向前摆至体前，屈肘迎击左小臂，掌心朝上。目视左掌（图A 33③）。

④上动不停。两脚落地成并步站立。同时，左掌下落，掌背击于右大腿，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心

朝左。目视前方（图A33④）。

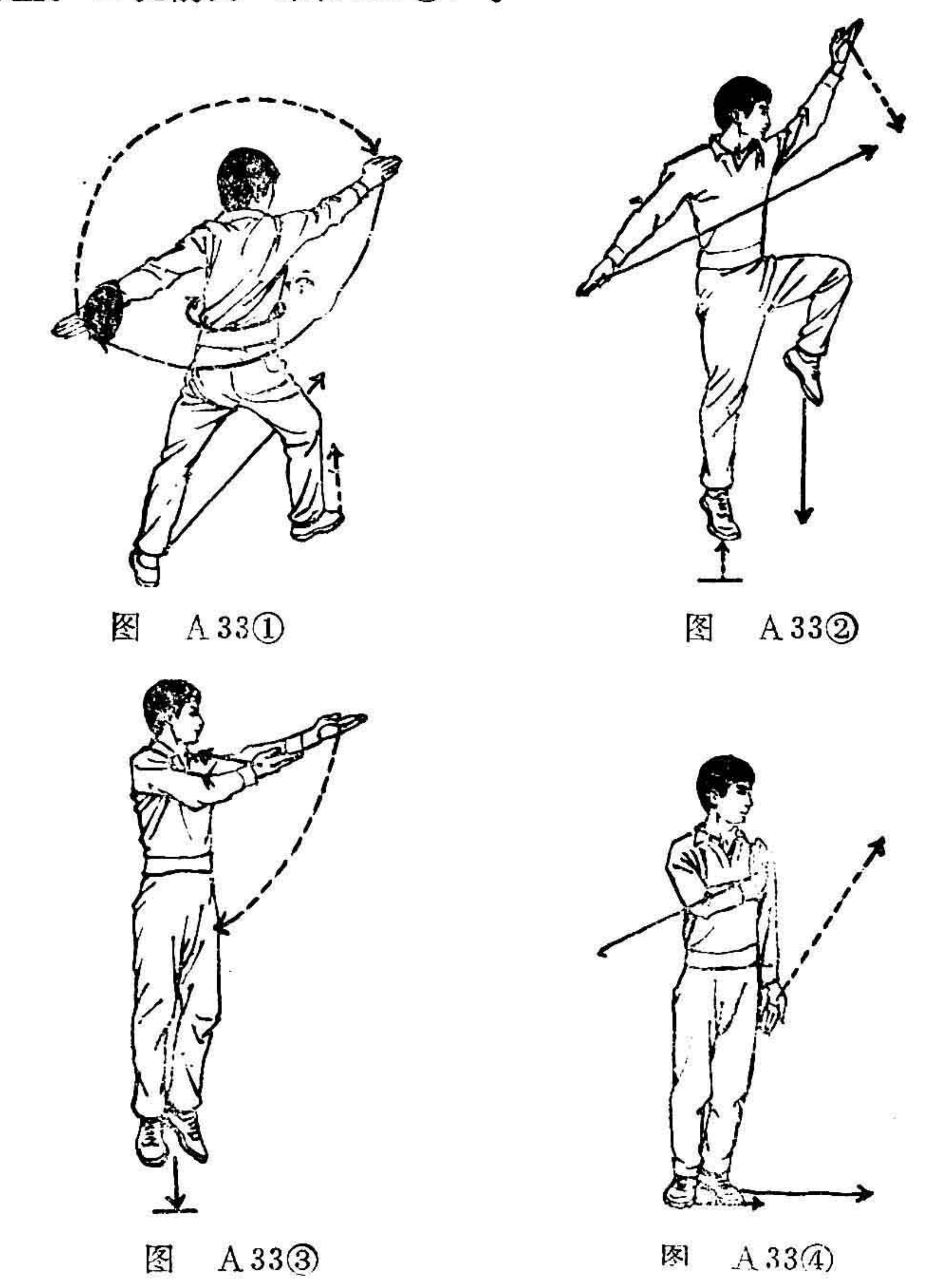


图 A33①

图 A33②

图 A33③

图 A33④

要点：同左闪展劈山。

五、左劈拨擢挑

①左脚向前上一步；右脚跟半步，脚跟提起，重心前移。同时，左掌直臂向前擢挑，高与胸平 拇指一侧朝上；右掌下落直臂摆至体后，拇指一侧朝下。目视左掌（图A34①）。

②上动不停。身体重心后移，上体微右转。同时，两掌落至腹前交叉，左掌在外，两掌心朝内(图A34②)。

③上动不停。左脚向前上半步，上体微左转，左腿屈膝成左弓步。同时，左掌由腹前经右侧向上、向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上；右掌向下、向后摆至体后，拇指一侧朝下，目视左掌(图A34③)。

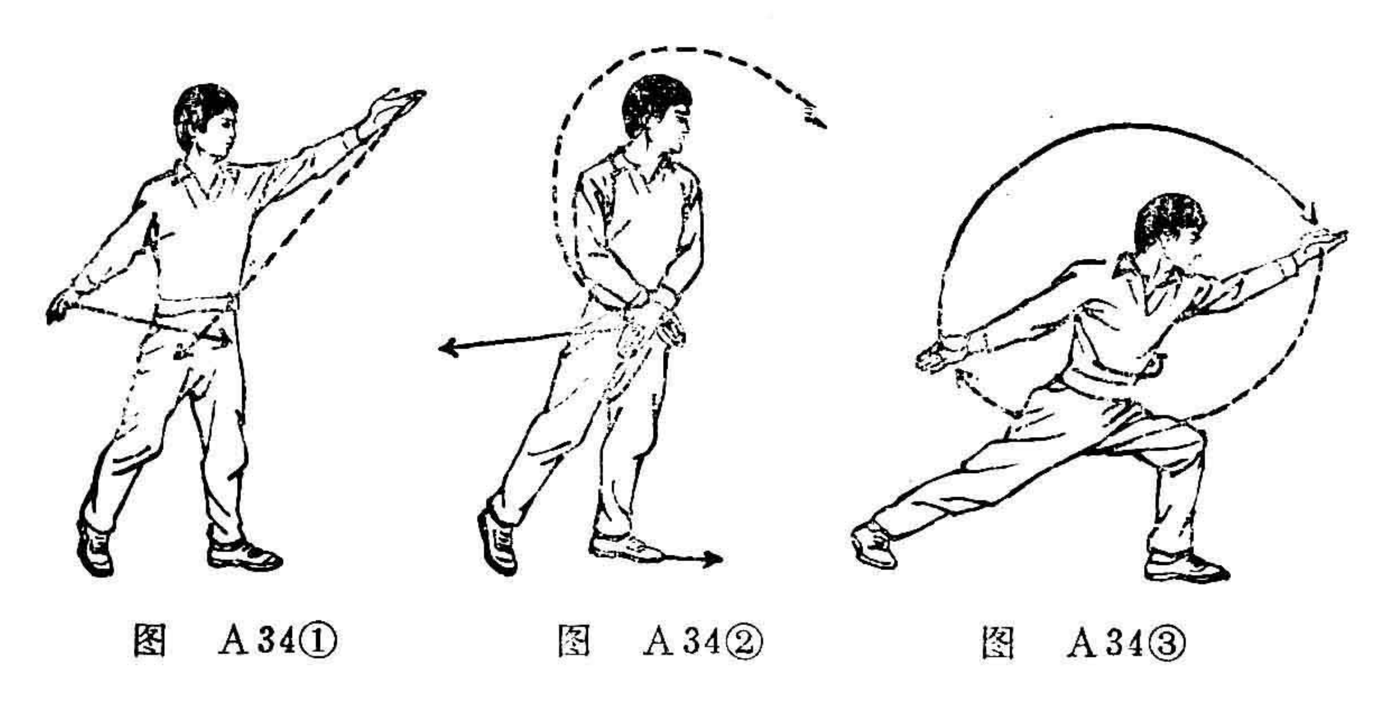


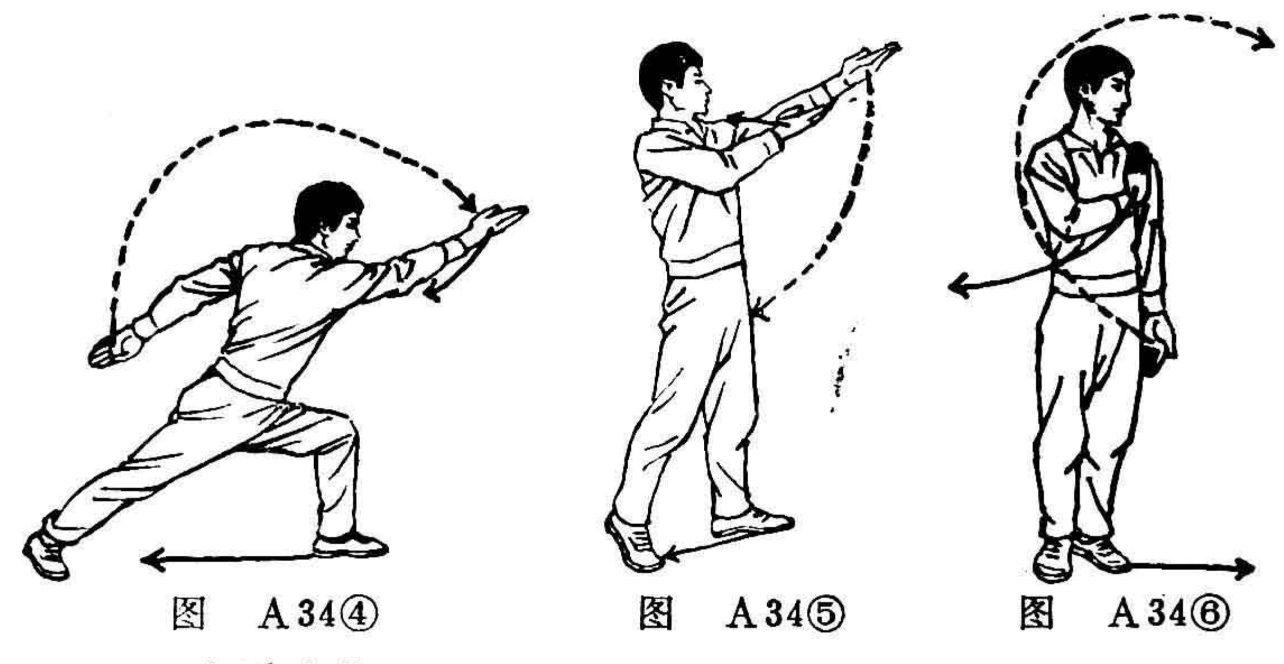
图　A34①　　图　A34②　　图　A34③

④上动不停。左掌向下经左体侧向后摆至体后。同时，右小臂外旋由后经上向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上。目视右掌(图A34④)。

⑤上动不停。身体重心提起，左腿向后撤步，左腿挺直；右脚尖点地。同时，左小臂外旋由后向前直臂劈击，高与胸平，掌心朝上；右掌屈肘迎击左小臂，掌心朝上。目视前方（图A34⑤)。

⑥上动不停。左脚向右脚靠拢成并步站立。同时，左掌下落，掌背击于左大腿，掌心朝前；右掌屈肘成侧立掌收至左肩前，掌心朝左，目视前方(图A34⑥)。

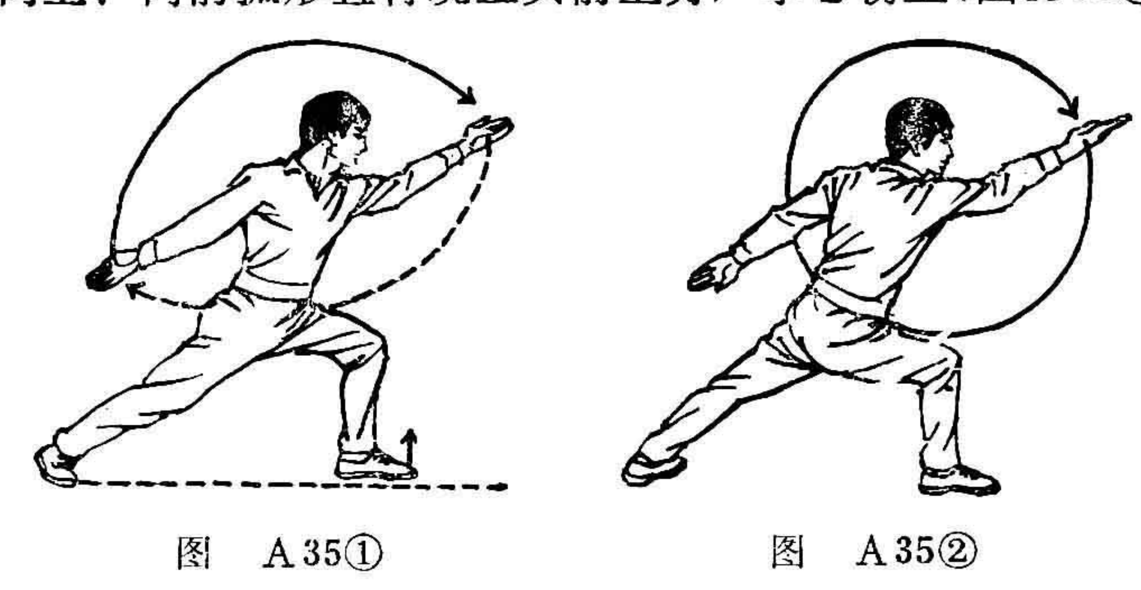
要点：同前“一、劈搂打挂”动作。


图　A 34④　　图　A 34⑤　　图　A 34⑥

六、右劈山炮

①左脚向前上一步，屈膝成左弓步。同时，左掌经腹前向右、向上、向前直臂弧形绕至头前上方，掌心朝上；右掌由左肩前向下经腹前摆至体后，拇指一侧朝下。目视左掌（图A 35①）。

②上动不停。左脚尖外撇；右脚向前上一步，屈膝成右弓步。同时，左掌下落摆至左体后拇指一侧朝下；右小臂外旋由后向上、向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上(图A 35②)。


图　A 35①　　图　A 35②

③上动不停。右小臂外旋向下经腹前向左、向上、向前直臂绕一周抡劈，高与头平，掌心朝上。目视右掌(图A 35③)。

④上动不停。上体右转90°，左小臂外旋，由后向上经头左侧向前直臂抡劈，高与头平，掌心朝上；右掌下落摆至右体后，拇指一侧朝下。目视左掌（图A35④）。

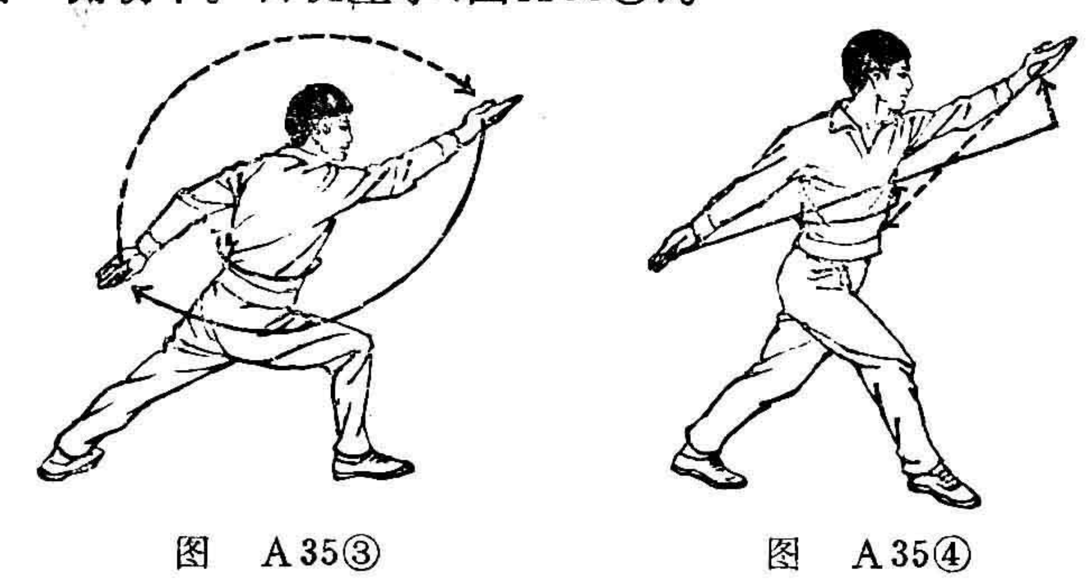


图 A35③　　图 A35④

⑤上动不停。右掌由后经体右侧，小臂外旋，向前直臂横砍，高与头平，掌心朝上。同时，左掌收至腰，掌心朝上。目视右掌（图A35⑤）。

⑥上动不停。左掌由腰间经右掌上向前直臂抖腕摔出，高与头平，掌心朝上；右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A35⑥）。

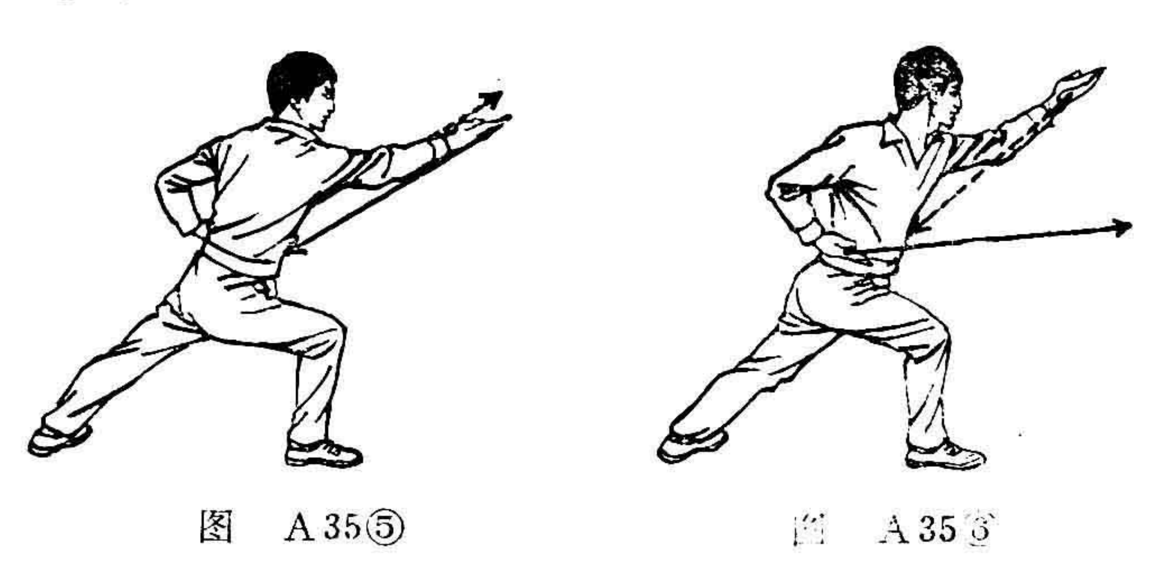


图 A35⑤　　图 A35⑥

⑦上动不停。身体重心移至左腿，屈膝下蹲，右脚尖点地成右虚步。同时，左掌下落收至腰间，掌心朝上；右掌由腰间

经左掌背变攒拳向前直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。目视右拳(图A35⑦)。

要点：抡臂要圆，冲拳要快。

七、左劈山炮

①身体重心提起，右脚向前上半步，屈膝成右弓步。同时，右拳变掌向下、向左经头向前直臂抡臂，高与头平、掌心朝上左掌向后摆体后，拇指一侧朝下(图A36①)。

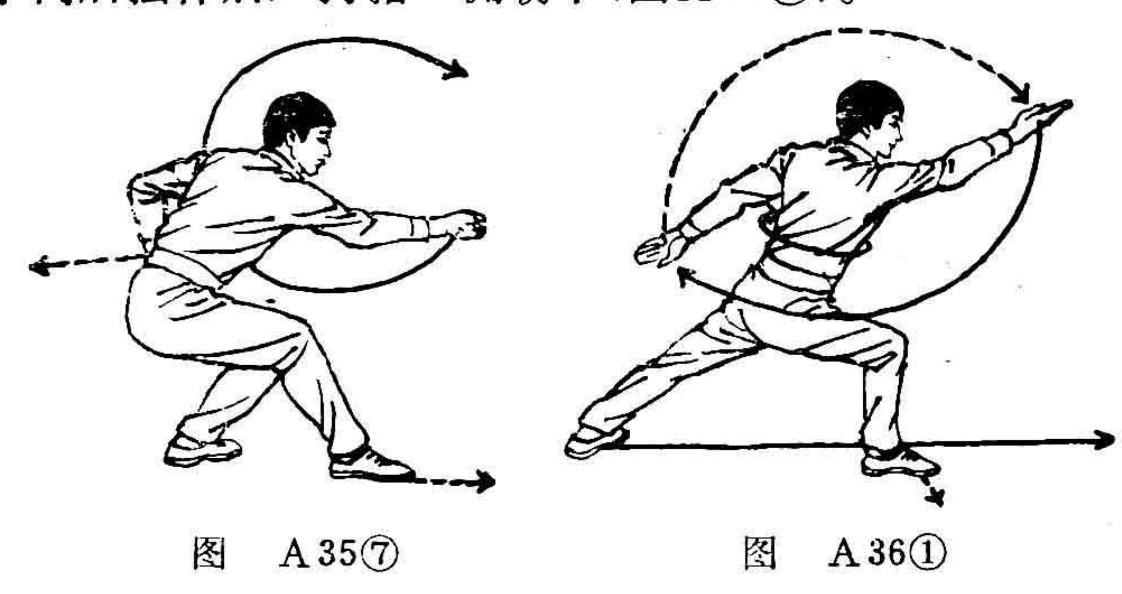


图 A35⑦　　图 A36①

②上动不停。右脚尖外撇；左脚向前上一步，屈膝成左弓步。同时，右掌下落至右体后拇指一侧朝下；左小臂外旋由后向上、向前弧形直臂绕至头上方，掌心朝上。目视左掌（图A6②)。

③上动不停。左小臂内旋向下经腹前向右、向上、向前直臂绕环一周抡劈，高与头平，掌心朝上。目视左掌(图A36③)。

④上动不停。上体左转90°，右小臂外旋由后向上经头右侧向前直臂抡臂，高与头平，掌心朝上；左掌下落至左体后，拇指一侧朝下。目视左掌(图A36④)。

⑤上动不停。左掌由后经体左侧，小臂内旋向前直臂横砍，高与头平，掌心朝上。同时，右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌(图A36⑤)。

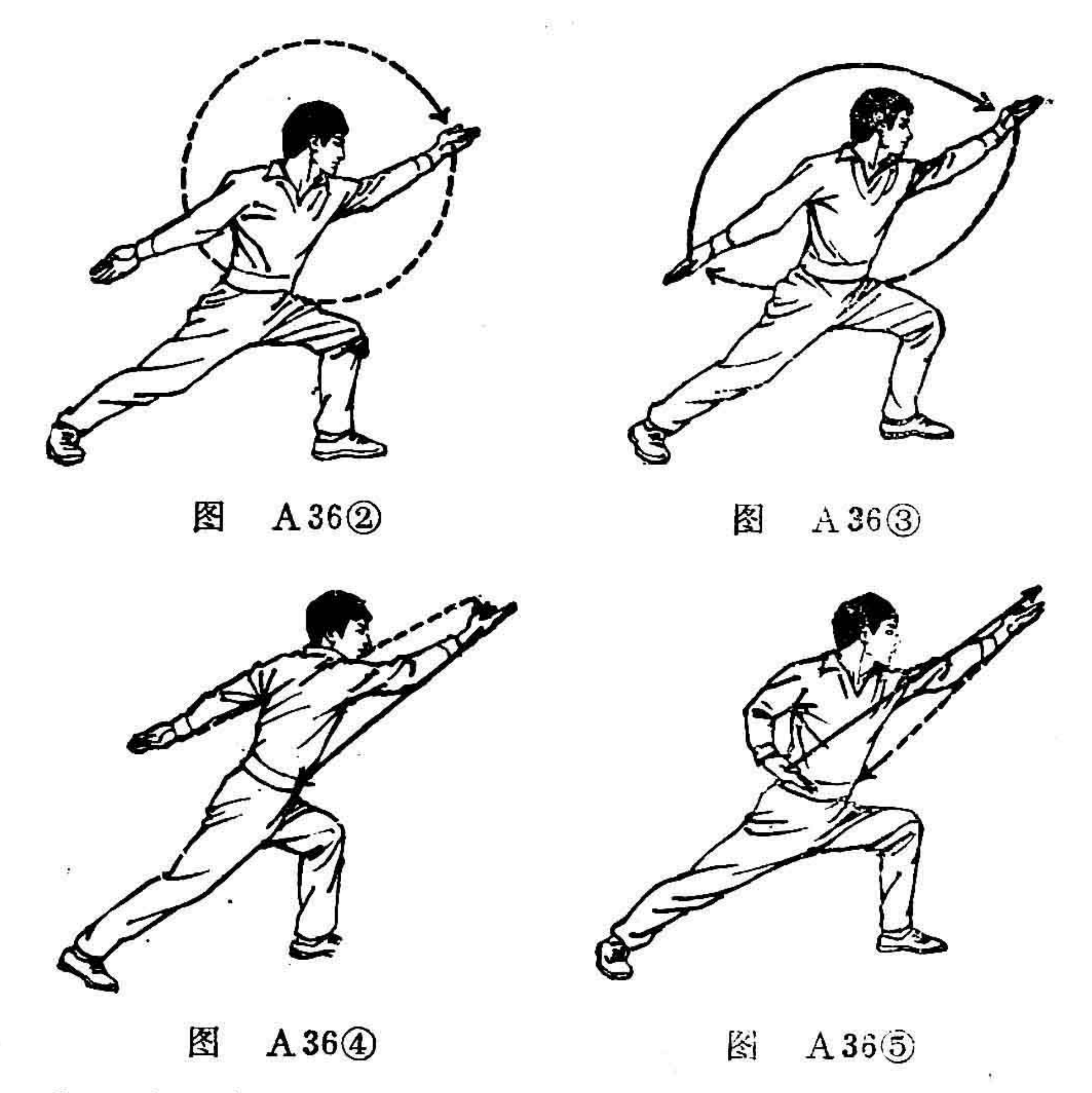


图 A36②　　图 A36③

图 A36④　　图 A36⑤

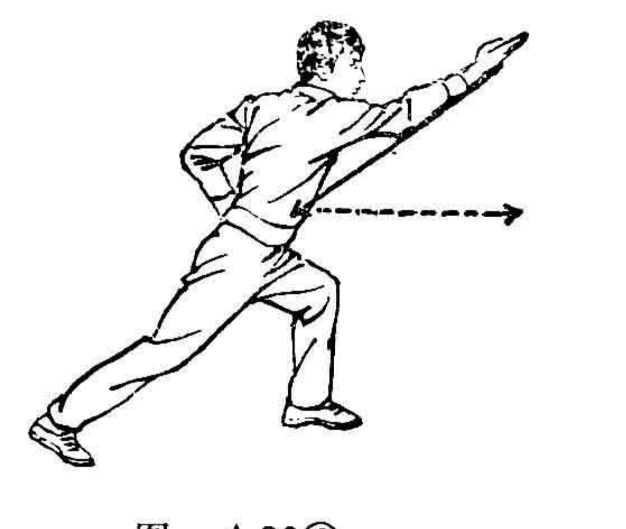
⑥上动不停。右掌由腰间经左掌上向前直臂抖腕摔出，高与头平，掌心朝上。同时，左掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌（图A36⑥）。

⑦上动不停。身体重心移至右腿，左脚尖点地，屈膝下蹲成左虚步。同时，右掌下落收至腰间，掌心朝上；左掌由腰间经右掌背变攒拳向前直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。目视左拳（图A36⑦）。

要点：同上。

八、搌手劈山

①身体重心提起，左腿挺直；右脚屈膝提起，脚尖下垂成右提膝。同时，右掌由腰间经左掌腕上向前伸出，掌心朝上，



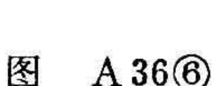

图 A36⑥



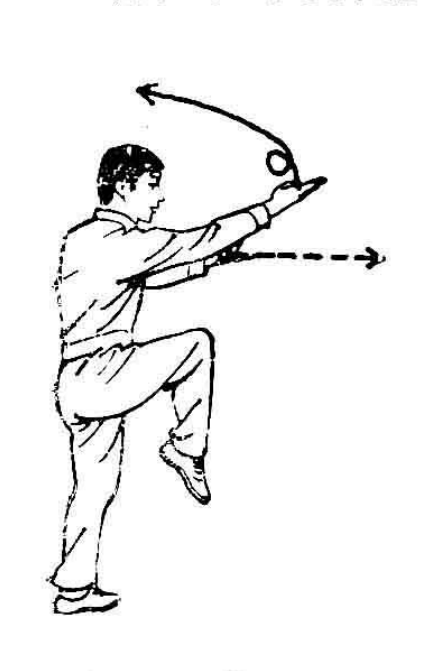
图 A36⑦

高与头平；左拳变掌，小臂内旋，屈肘下按收至右小臂下，掌心朝下(图A37①)。

②上动不停。右掌向前直臂抖腕摔出随即小臂内旋，掌心朝下，向前上松腕撩出屈臂举至头上方，掌心朝左；左掌向前伸出，掌心朝上。目视前方(图A37②)。

③上动不停。右掌小臂内旋，直臂向前下劈击左掌，两掌朝上，高与胸平。目视右掌(图A37③)。

要点：搌手变化要灵活。



图A37①



图A37②



图A37③

九、直立推山

①左掌经右掌背向上挑起，两掌分开。随即两臂屈肘，两掌收至腰间，掌心朝上(图A38①)。

②右脚向前落一步；左腿跟半步，脚尖点地，屈膝下蹲成左跪步。同时，两掌成立掌向前直臂推出，高与胸平。目视两掌(图A38②)。

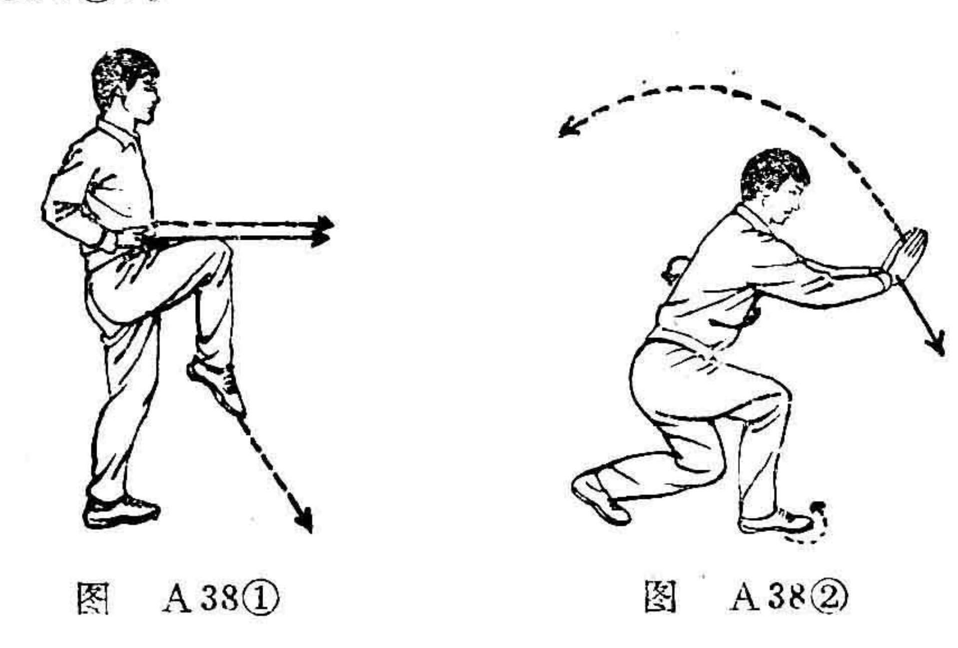


图　A38①　　　　图　A38②

要点：落步推掌同时完成，两掌间隔约10厘米，力达掌轮。

第　二　路

一、转身劈搂打挂

①身体重心提起，以两脚为轴向左后转体180°，左腿屈膝成左弓步。同时，左掌向上、向左经头前直臂弧形绕至头前上方，掌心朝上；右掌下落摆至体右后侧，拇指一侧朝下。目视左掌（图A39)。



图　A39

※：以下②③④⑤⑥⑦同第一路一、劈搂打挂动作。

二、左闪展劈山

如第一路二、左闪展劈山动作。

三、右劈搂擢挑

如第一路三、右劈搂擢挑动作。

四、右闪展劈山

如第一路四、右闪展劈山动作。

五、左劈搂擢挑

如第一路五、左劈搂擢挑动作。

六、右劈山炮

如第一路六、右劈山炮动作。

七、左劈山炮

如第一路七、左劈山炮动作。

八、振手劈山

如第一路八、振手劈山动作。

九、直立推山

如第一路九、直立推山动作。

一〇、转身递手

承上"直立推山"动作。

①以左脚跟、右脚掌为轴向左后转体180°。同时，两掌下落至腹前交叉，右掌在上，两掌心朝内(图A 40①)。

②上动不停。右掌由腹前向左经头前向右绕环收至腰间，掌心朝上。同时，左掌随即屈肘由腹前向左、向上弧形绕至体前，高与肩平，掌心朝下。目视左掌(图A 40②)。

③上动不停。身体重心后移，左脚尖点地屈膝下蹲成左虚步。同时，右掌由腰间经左掌背上向前直臂穿出，高与眉平，掌心朝上；左掌下按收至右小臂下成斜掌，掌心朝下。目视右掌(图A 40③)。

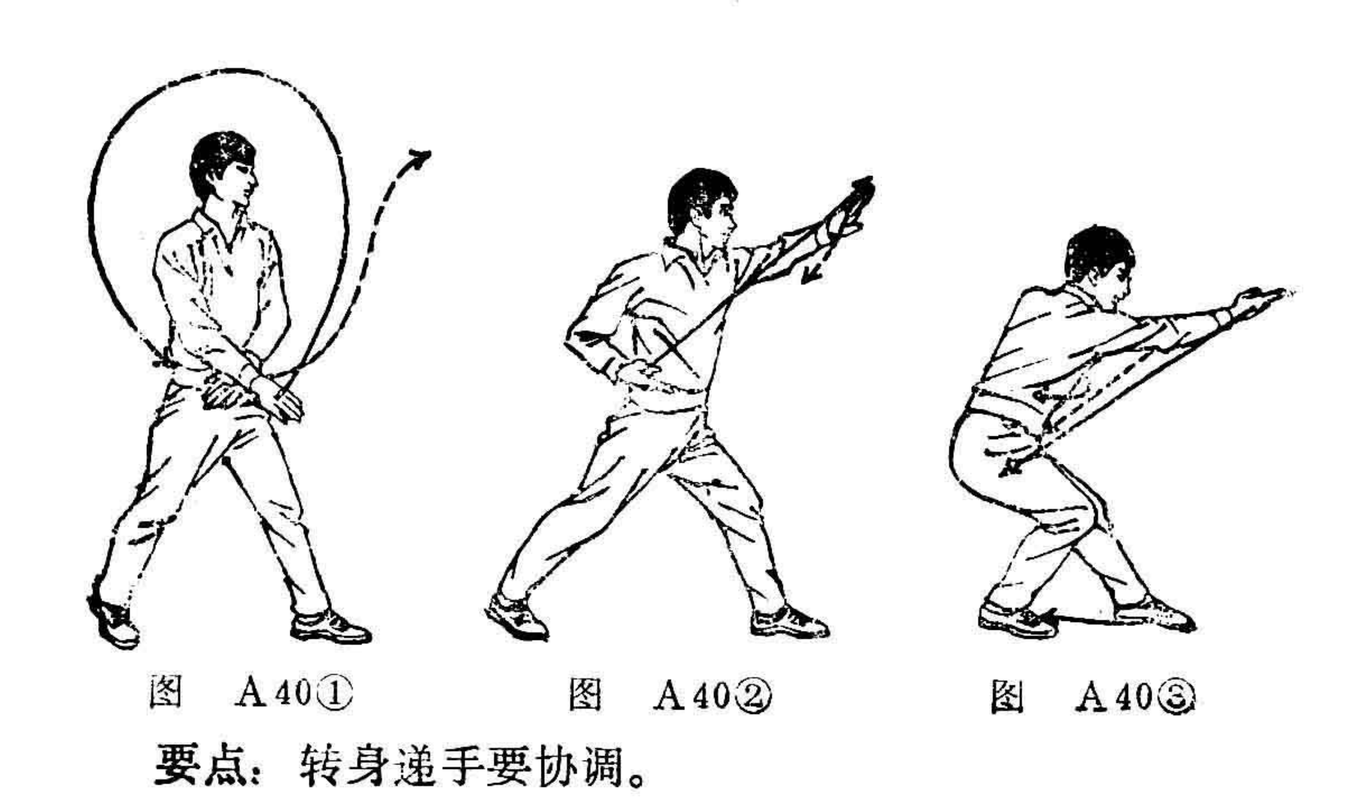


图 A40①　　图 A40②　　图 A40③

要点：转身递手要协调。

二、通 背 拳

动 作 名 称

预备势

第 一 段

一、当场递手

二、穿掌中拳

三、摔拍掌中拳

四、吼狮钻云

五、右猿猴倒行

六、左猿猴倒行

七、右猿猴倒行

八、猿猴闪身

九、圈搅(三圈)

一〇、圈揽摔拍
一一、外劈山摔掌
一二、藏花手
一三、冷急带还
一四、撤步据足
一五、化击炮
一六、白猿献果
一七、托钵式
一八、避闪圈揽摔掌
一九、直立推山

第　二　段

一、转身进步藏花掌
二、抡臂大劈
三、撩阴掌
四、转环劈山
五、灵猫捕鼠

第　三　段

一、转身左右抡劈
二、劈山炮(右)
三、劈山炮(左)
四、扳手劈山
五、直立推山

第　四　段

一、转身猿猴入洞
二、落步中拳
三、上步摔拍掌中拳
四、上步摔拍掌右中拳

五、捋带十字腿
六、落步中拳
七、转身右定南针
八、转身左定南针
九、倒插步单贯耳
一〇、提膝擢挑劈山
一一、双捕按掌
一二、转身递手
收势

动作说明

预备势

两脚并步站立，两臂下垂于体侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图A 42）。

要点：头要端正，下颏微收，舌喙上颚，沉肩、含胸，两臂自然下垂，精神集中，呼吸自然。

第一段

一、当场递手

①左脚向左侧横跨一步，以左脚跟、右脚掌为轴向左转体90°，屈膝下蹲成左虚步。同时，两掌由体侧经下至腹前交叉，右掌在外，掌心朝内。目视前方（图A 43①）。

②上动不停。右手由腹前经左臂外侧向上、向右，立圆绕至腰间，掌心朝上。同时，左掌微屈肘由腹前向左、向上弧形绕至体前，高与肩平，掌心朝下。目视左掌（图A 43②）。

③上动不停。身体重心后移。同时，右掌由腰间经左手腕

上，向前穿出，右肘稍屈，掌心朝上；左掌由前下按，位于右肘下，掌心朝下。目视右掌（图A 43③）。

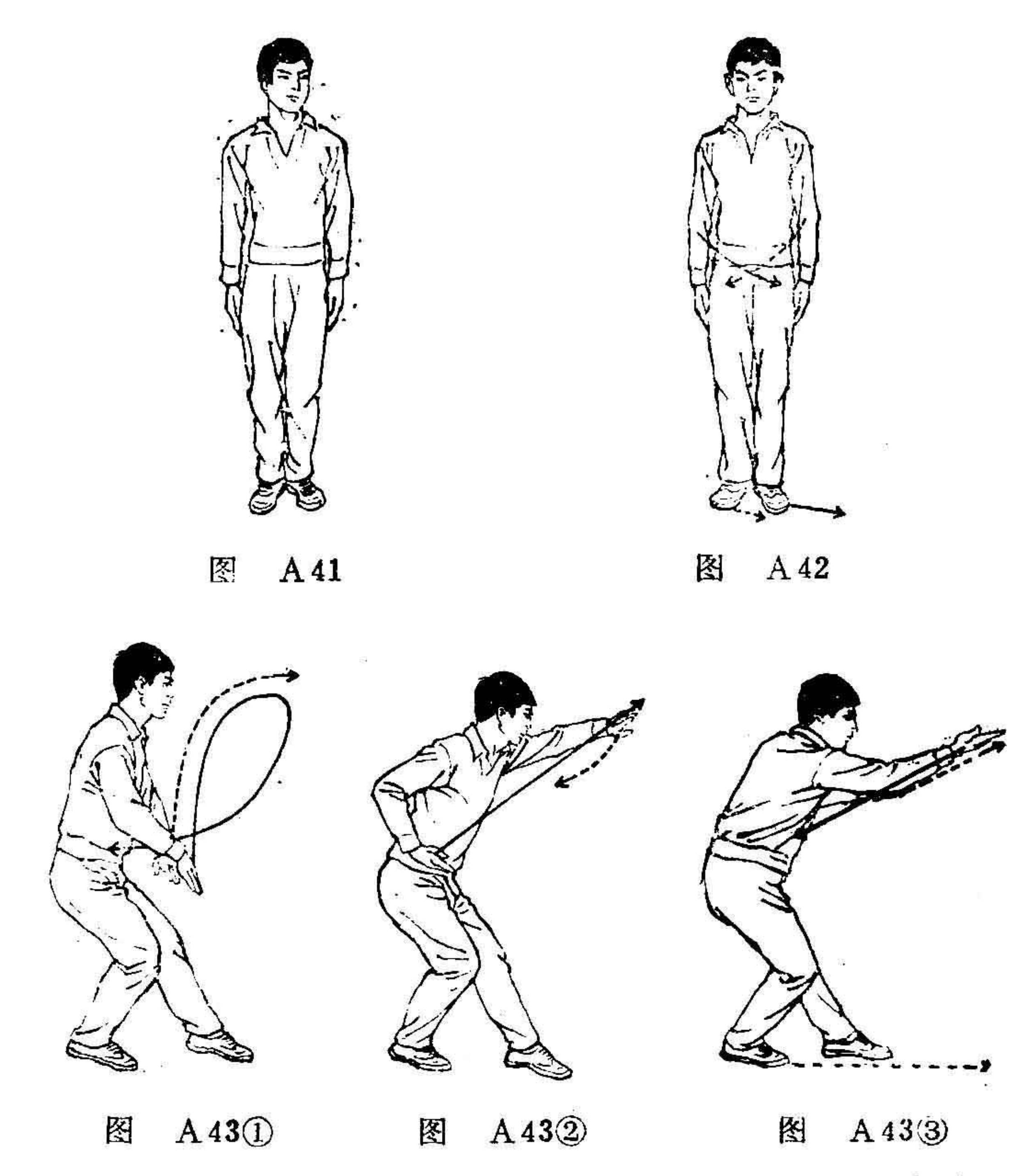


图　A 41　　图　A 42

图　A 43①　　图　A 43②　　图　A 43③

要点：递手四指并拢，拇指微屈，松肩、垂肘、含胸、三尖对正（手尖、鼻尖、脚尖）。

二、穿掌中拳

①身体重心提起，左脚踏实；右脚向前上一步成高虚步。同时，左掌经右小臂下向前上方直臂穿出，高与头平，掌心朝

下；右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌(图A 44①)。

②上动不停。身体重心后右脚尖点地，屈膝下蹲成右虚步。同时，右手由腰间经左小臂下变攒拳，直臂向前冲出，拳与肩平，拳眼向上；左小臂外旋，收至腰间，掌心朝上。目视右拳(图A 44②)。

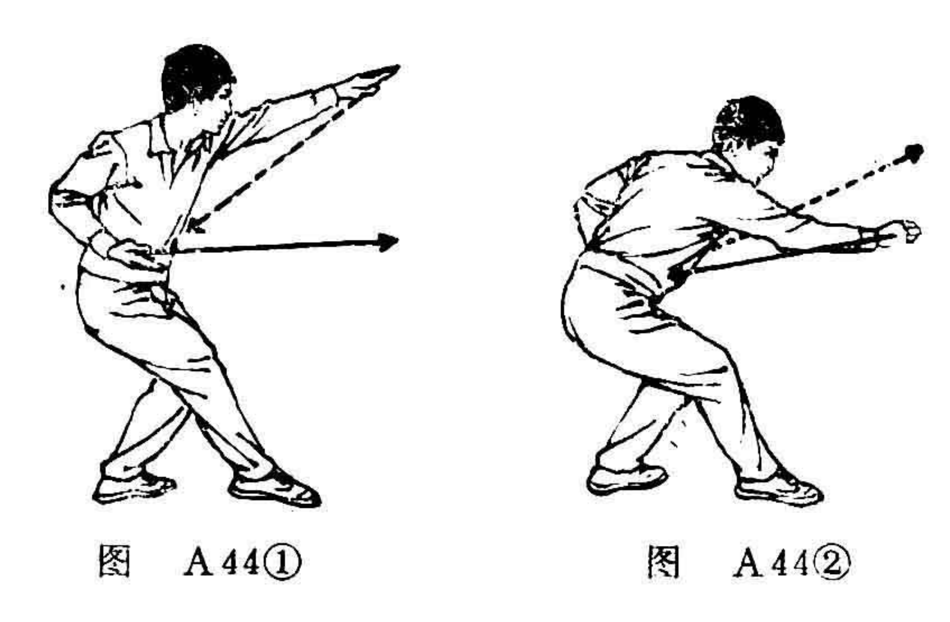


图 A 44①　　图 A 44②

要点：虚步与中拳击出要同时完成，中拳要用暴发力冲出。

三、摔拍掌中拳

①身体重心提起，左掌由腰间向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上。同时，右拳变掌，收至腰间，掌心朝上。目视左掌(图A 45①)。

②上动不停。左脚向前上一步成高虚步。同时，右掌由腰间向前直臂松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；左掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌(图A 45②)。

③上动不停。身体重心后移，左脚尖点地屈膝下蹲成左虚步。同时，左掌由右小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与眉平，拳眼朝上；右掌外旋，收至腰间，掌心朝上。目视左拳（图A 45③)。

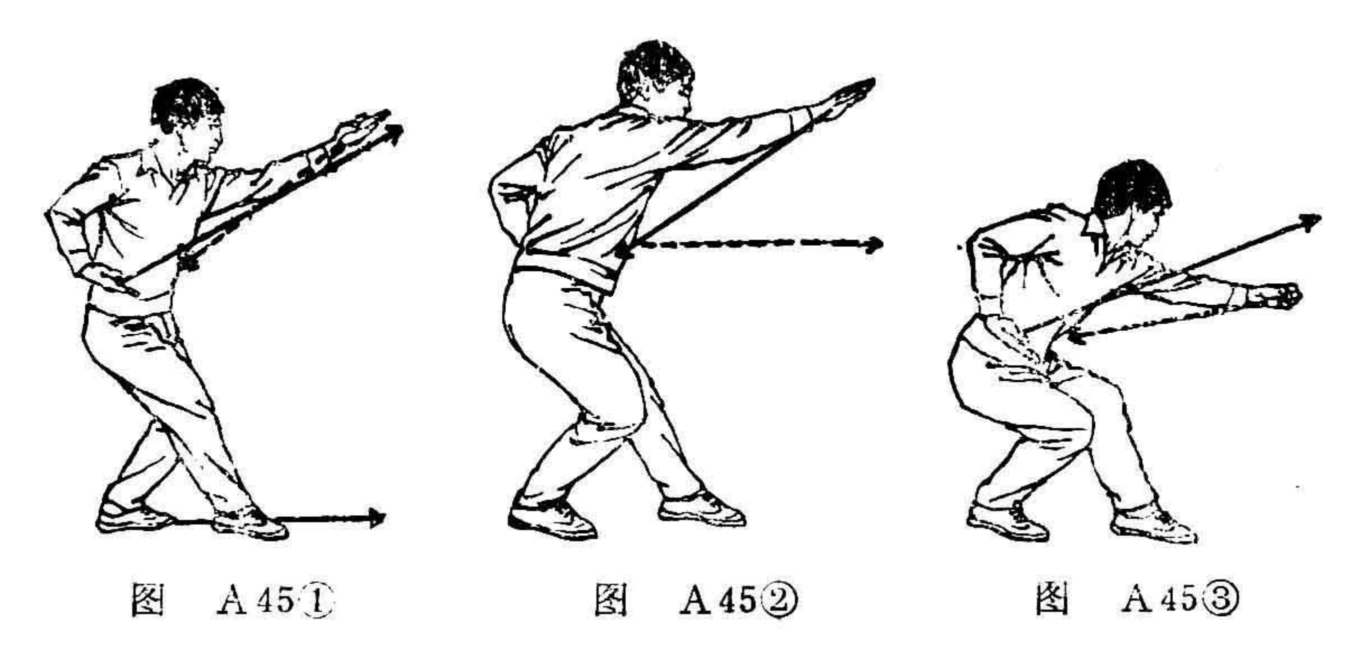


图　A 45①　　图　A 45②　　图　A 45③

要点：摔拍掌要连贯。

四、吼狮钻云

①身体重心提起，左腿提膝过腰，脚尖下垂；右腿挺直。同时，右掌由腰间向前上方，直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；左掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌(图A 46①)。

②上动不停。左腿下落；右脚蹬地向上换步跳起，左脚落地。同时，左掌向前上方，直臂松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；右掌收至腰间。目视左掌(图A 46②)。

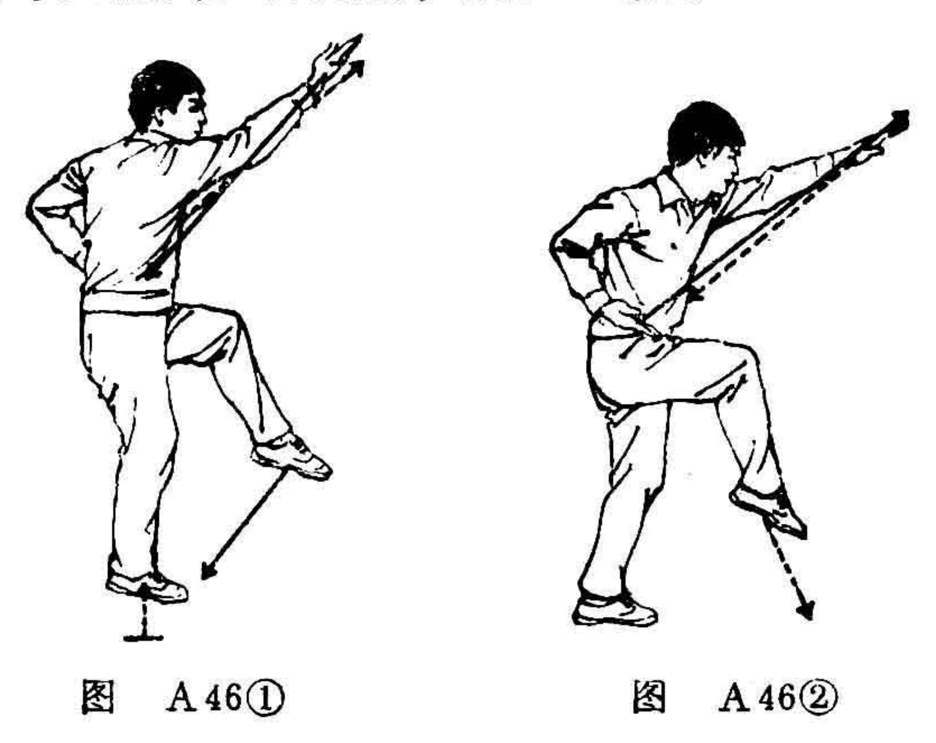


图　A 46①　　图　A 46②

③上动不停。右脚向前落，脚尖点地，两腿屈膝下蹲（图A 46③1）。左脚尖蹬地。随即重心前移，右足跟蹬地，重心提起。同时，右掌变攒拳由腰间经体前，向头上方，直臂冲出，拳眼朝右；左掌收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A 46③2）。

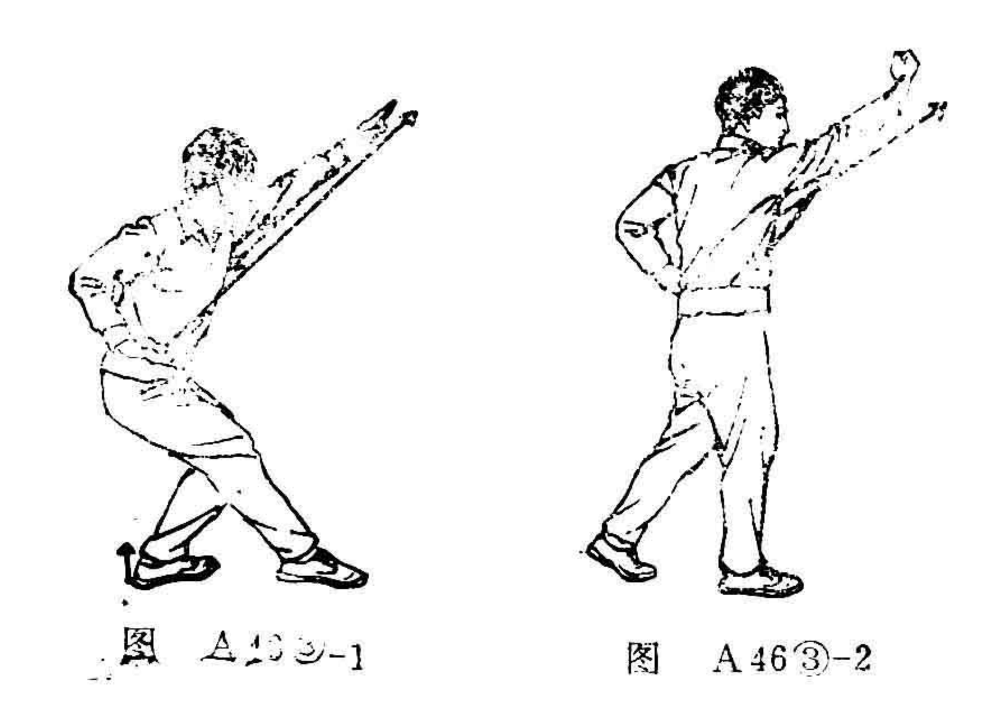


图 A 46③-1　　图 A 46③-2

要点：换步跳起要高，右脚用力蹬地，上下配合要协调。

五、右猿猴倒行

①身体重心稍后移，左脚踏实，屈膝下蹲成右高虚步。同时，右拳变掌屈肘下落，收至腰间；左掌由腰间屈肘经右小臂上，向前直臂成横掌推出，高与头平，拇指一侧朝下。目视左掌（图A 47①）。

②上动不停。右腿向后撤一步；左腿屈膝下蹲，右脚尖点地，上体前倾，成左弓步。同时，右掌由腰间经右耳侧，向前直臂推出，高与头平，拇指一侧朝下；左掌小臂外旋，收至腰间。目视右掌（图47②）。

六、左猿猴倒行

身体重心后移，左腿向后撤一步；右腿屈膝下蹲成右弓步，左脚尖点地，上体前倾。同时，左掌由腰间经左耳侧向前直臂

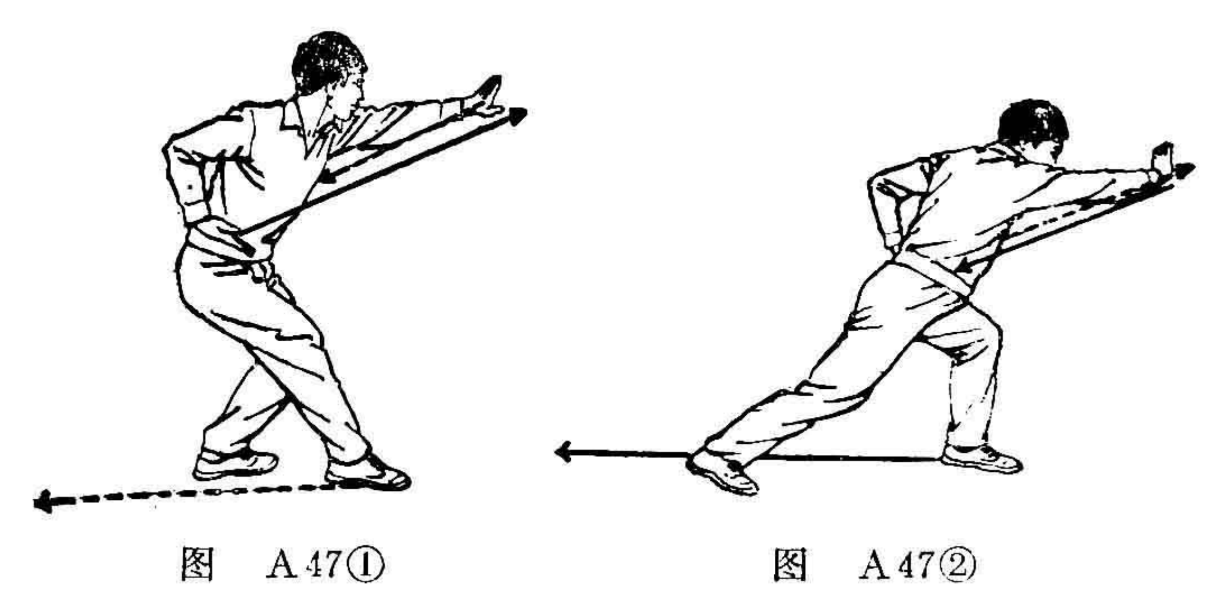


图 A47①　　图 A47②

成横掌推出。拇指一侧朝下；右掌小臂外，收至腰间，掌心朝上。目视左掌(图A48)。

七、右猿猴倒行

身体重心后移，右腿向后撤一步；左腿屈膝下蹲成右弓步；右脚尖点地，上体前倾。同时，右掌由腰间经右耳侧向前，直臂成横掌推出，高与头平，拇指一侧朝下；左掌小臂外旋，收至腰间，掌心朝上。目视右掌(图A49)。

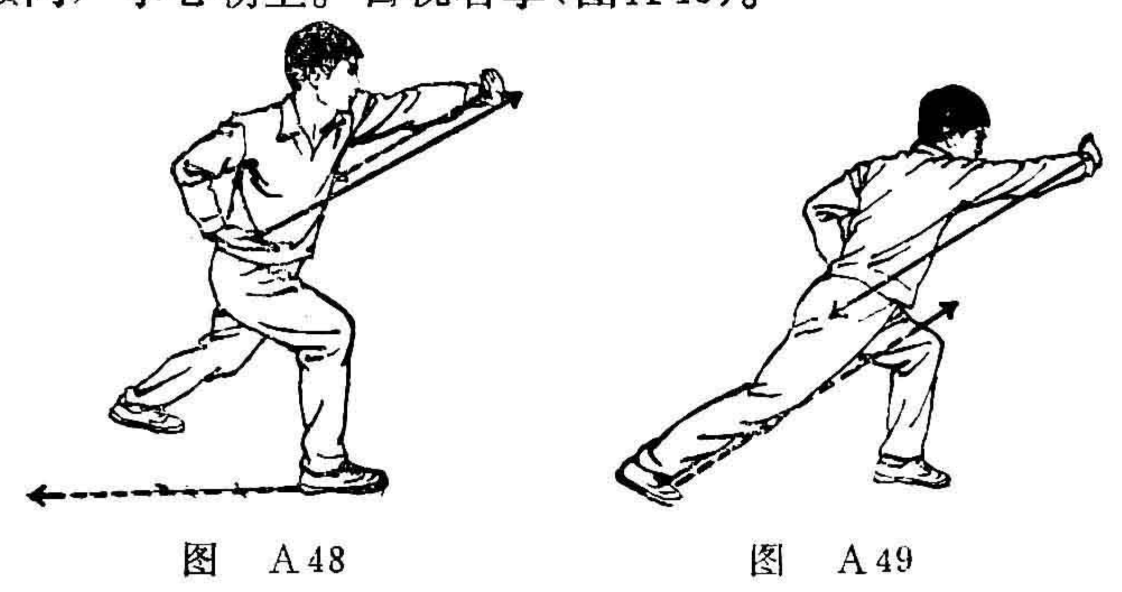


图 A48　　图 A49

要点：以上三动，撤步推掌要连贯协调一致，推掌时要以腰背发力，含胸、拧腰向前推掌。

八、猿猴闪身

①身体重心提起，左腿蹬直；右腿提膝过腰，脚尖下垂。同

时，右掌由前下落经右膝外侧向右后弧形直臂搂掌，掌心朝后。目视右掌（图50①）。

②上动不停。上体向右转90°，右脚向右后落一步；左脚随转动方向右脚内侧跟步，脚尖点地，屈膝半蹲成左丁步。同时，左掌由腰间向左、向上半握拳、屈肘经体前向下绕至腹前成栽拳，拳眼朝内；右掌小臂外旋，由右后向上屈肘半握拳，经头前向下绕至左肩前，拳眼朝内。目视左侧（图A50②）。



图　A50①

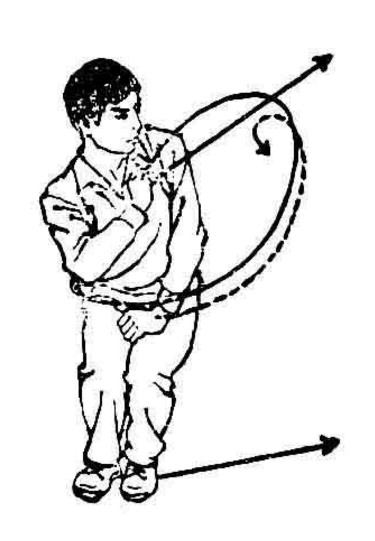


图　A50②

要点：撤步转身要灵活，丁步与栽拳要配合协调。

九、圈揽（三圈）

身体重心提起，左脚向左侧上一步，右脚尖内扣点地，向左转体90°，屈膝下蹲成左弓步。同时，右拳变掌，由左肩前向上、向右、向下经右腿外侧向上直臂绕至左体前，高与头平，掌心朝上；左拳变掌，由腹前向下、向左、向上屈肘经头前向下落至右小臂上，掌心朝上。目视前方（图A51）。

※　此动作反复绕臂三圈。

要点：绕臂时以腰为轴，两臂放松。身体起伏动作要协调，呼吸配合要自然。

一〇、圈搅摔掌

①上动不停。右掌由前向上经体右绕环直臂绕至右体后，掌心朝内；左掌向下、向左屈肘经头前向下直臂落至面前，掌心朝上。目视前方(图A52①②－1 52①②－2) 。

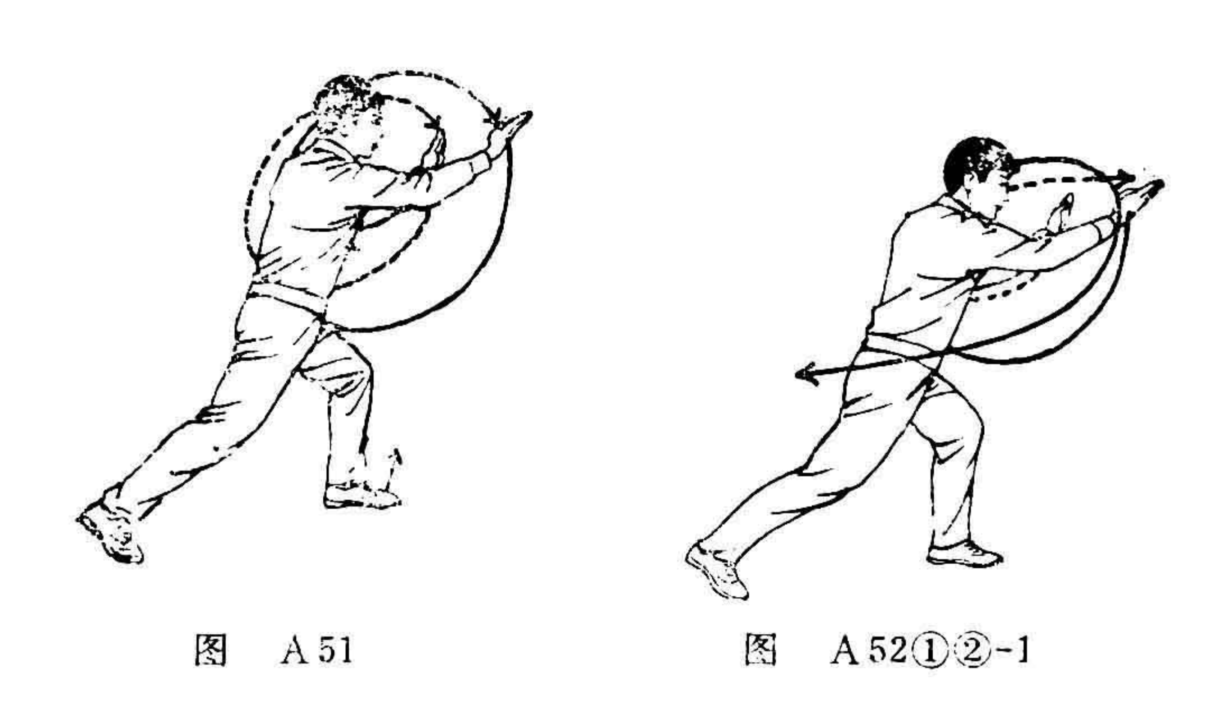


图 A51　　图 A52①②-1

②上动不停。左腿蹬直；右脚跟半步，脚跟提起，上体微前倾，同时，右掌由体后屈肘经左臂上向前直臂，抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；左掌屈肘小臂内旋成按掌，位于右小臂下，掌心朝下。目视右掌(图A52③)。



图 A52①②-2

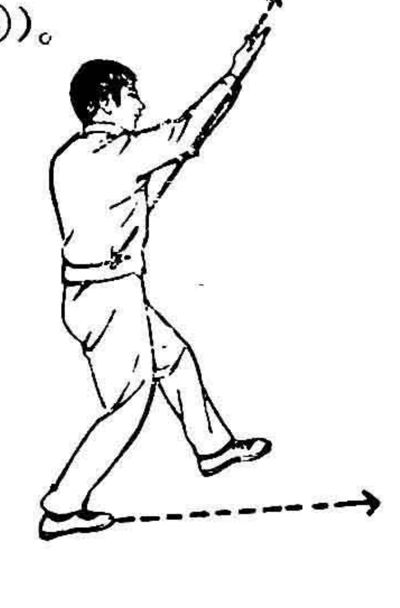


图 A52③

要点：跟步按摔掌要同时完成，抖腕摔出时肩臂放松，力达掌背。

一一、外劈闪摔掌

①右腿向右斜前方上一步成右弓步。同时，左掌经右臂下向前直臂穿出，掌心朝下，高与头平；右掌由前下落收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A53①）。

②上动不停。右掌屈肘，小臂内旋，向后、向右绕至右肩上，直臂向右、向前斜劈击出，高与耳平，掌心朝上；左掌由前向左绕至腰间，掌心朝上。目视右手（图A53②）。

③上动不停。左腿向右腿后滑步，两腿微屈膝下蹲成右高虚步。同时，左掌由腰间向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；右掌收至左肋前，掌心朝内。目视左掌（图A53③）。

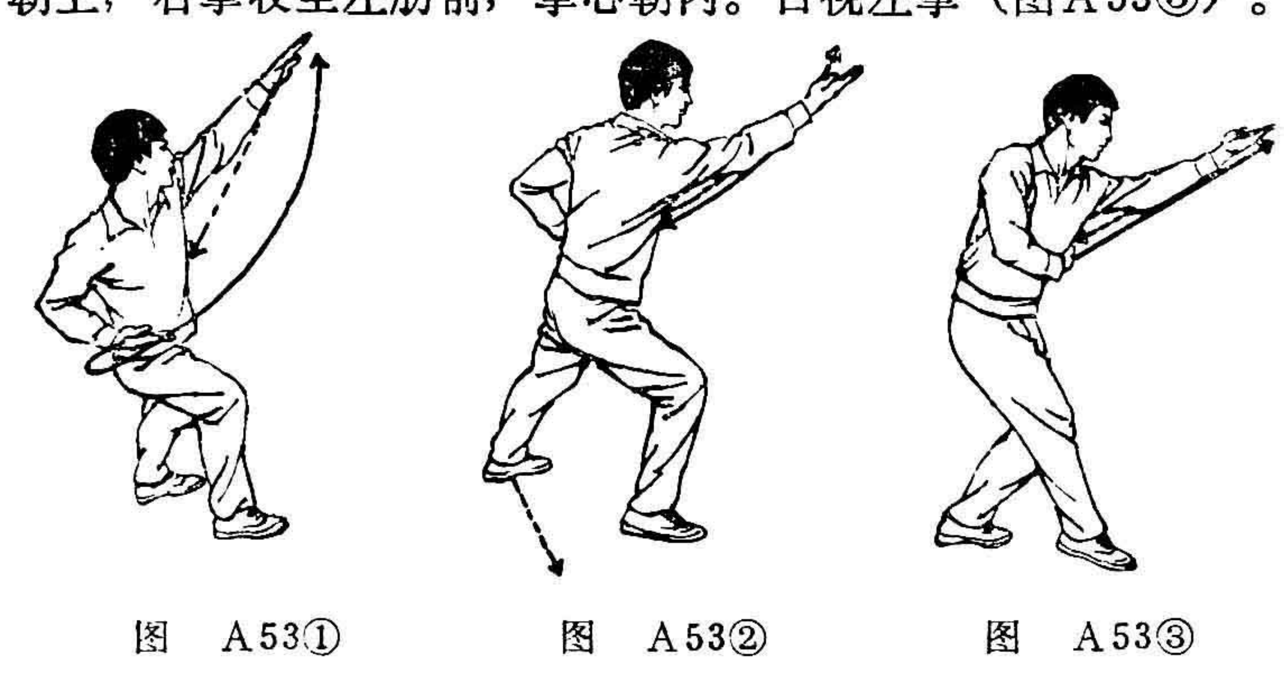


图 A53①　　图 A53②　　图 A53③

要点：劈摔掌与滑步要协调，劈摔掌要探背松肩迅速击出。

一二、藏花手

身体重心提起，右脚踏实；左脚尖点地，右腿挺直，重心移至右腿上。同时，右掌由左肋前经左臂下，向前直臂成横掌、抖腕摔出，高与眉平，掌心朝内；左掌收至腰间，掌心朝

上。目视前方（图A 54）。

要点：横掌抖腕摔出时力达掌侧。

一三、冷急带还

①身体重心后移，右脚尖点地；左腿屈膝下蹲成右虚步。同时，左掌由腰间经右掌上，向前直臂伸出，高与肩平，掌心朝下。右掌收腰间，掌心朝上。目视左掌（图A 55①）。

②上动不停。右掌由腰经左小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上；左掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A 55②）。

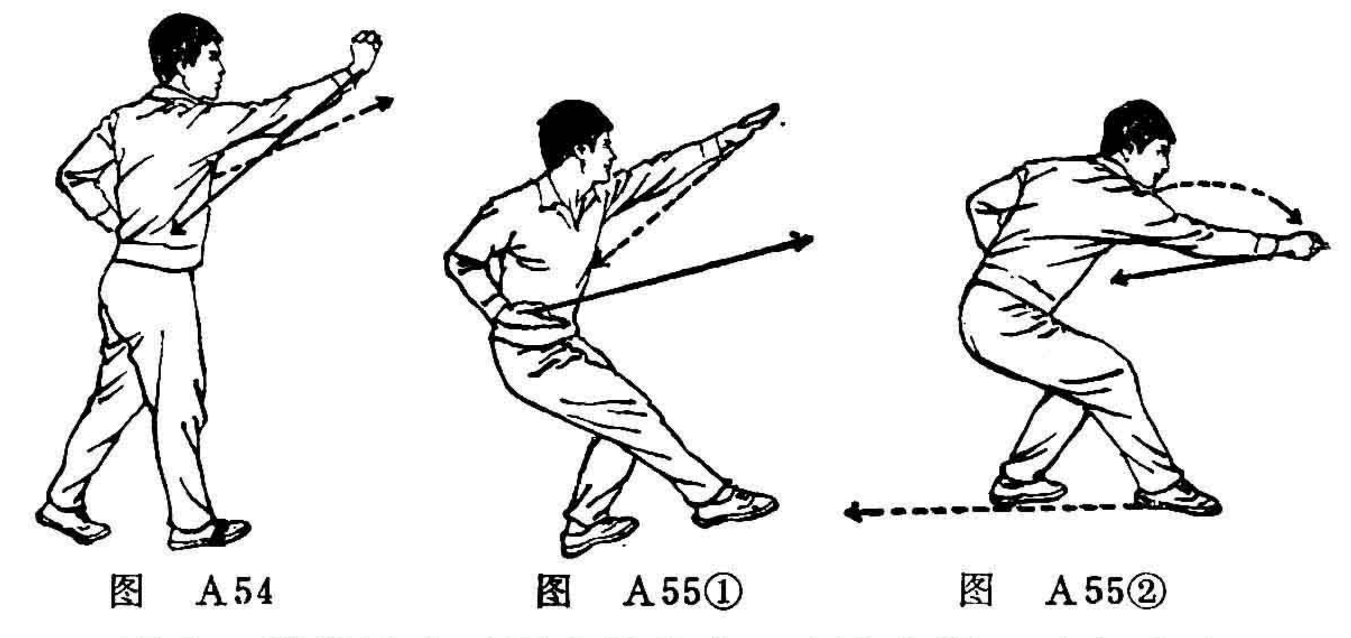


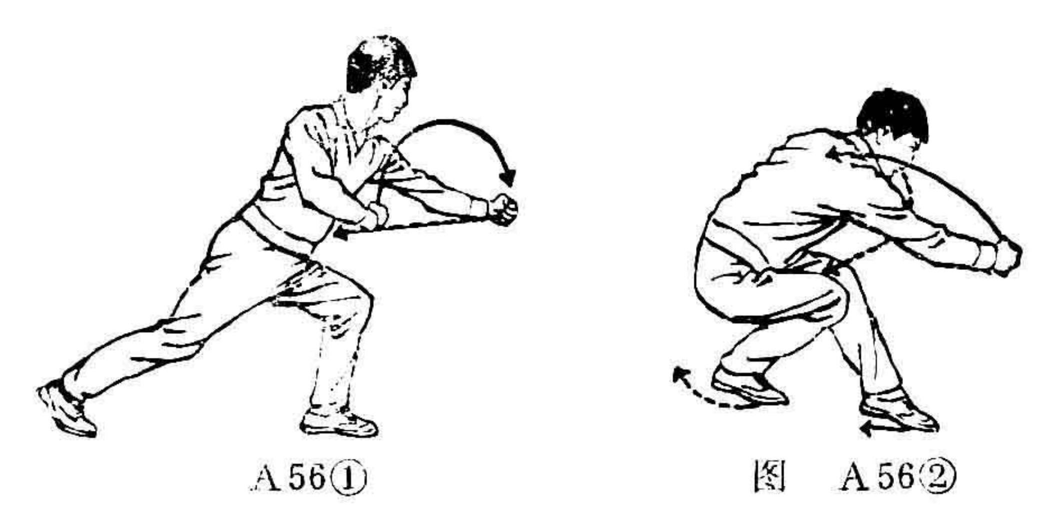
图 A 54　　图 A 55①　　图 A 55②

要点：攒拳冲出时要突然发力，力达中指，三尖对正。

一四、撤步捃足

①重心提起，右腿向后撤一步，足尖点地；左掌变半握拳，屈肘由腰间向上、向前弧形扣腕砸出，高与腹平，拳眼朝上；右掌屈肘收至体前，成半握拳，拳眼朝上（图A 56①）。

②上动不停。重心后移，右拳屈臂经胸前向上、向前弧形扣腕砸出，高与胸平，拳眼朝上；左拳屈肘收至腹前，拳眼朝上。同时左脚尖点地，屈膝下蹲成左虚步。目视右拳（图A 56②）。



A56①　　　　　　　　图　A56②

要点：砸拳撤步要协调一致，力达拳轮。

一五、化击炮

①身体重心微提起，右脚尖外撇；左脚内扣，上身向右转90°。同时，右拳由前向上经面前向右屈肘，弧形绕至身体右侧。拳心朝内（图A57①）。

②上动不停。左脚尖外撇；右脚内扣，上身向左转90°，屈膝下蹲成跪步。同时，左拳由腹前，屈肘向上、向右经胸面前向左弧形绕至左肩外侧，高与耳平，拳心朝内；右拳小臂内旋下落屈肘收至腰间，掌心朝上（图A57②）。

③上动不停。左脚向左侧上步；右脚跟提起，体向左转90°，成左弓步。同时，右拳变攒拳由腰间向前直臂冲出，高与肩平，拳心朝下。目视右拳（图A57③）。

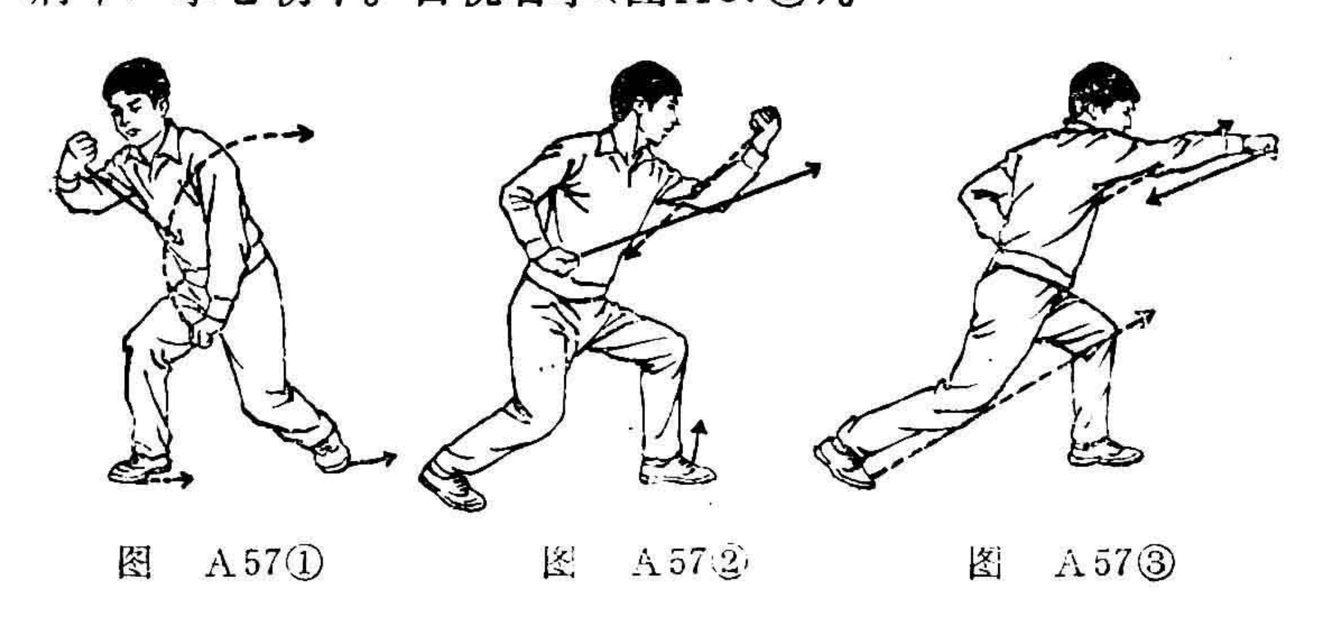


图　A57①　　　　图　A57②　　　　图　A57③

要点：左右弧形绕臂时要以腰为轴，弓步与冲拳要同时完成、力达拳尖。

一六、白猿献果

①身体重心提起，移至左腿上，右腿屈膝提起过腰，脚尖下垂成提膝步。同时，右拳变掌小臂外旋微屈肘，下落至胸前，掌心朝左；左掌由腰间经右小臂上向前直臂成立掌，高与颌平，掌心朝右。目视左掌(图A 58①)。

②左脚蹬地向前跳出一步(图A 58②)。

③右脚落地，屈膝下蹲；左脚尖点地成左跪步。同时，左掌收回，两掌心相对（约20厘米）向前直臂挑腕成立掌推出，高与胸平。目视双掌(图A 58③)。



图 A 58①　　图 A 58②　　图 A 58③

要点：落步，推掌要协调，推掌力达掌轮。

一七、托钵式

身体重心提起，左脚向前上一步，屈膝下蹲成半马步。同时，两掌由前向上小臂外旋，左右分开，向下、向前弧形绕至胸前屈肘托起，高与肩平，掌心朝上。目视双掌(图A 59)。

要点：托掌时身体微后坐。

一八、避闪圈揽摔掌

①身体重心提起，左脚向右斜前方上一步；右脚跟提起。同时，两掌下落于腹前交叉，右掌在上，掌心朝内（图A60①）。



图 A59

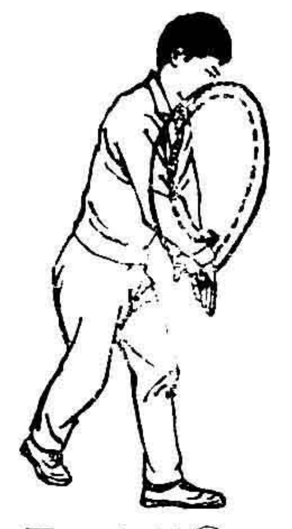


图 A60①

②上动不停。右掌由腹前向左经面前向右、向下绕至腹前，掌心朝内。同时，左掌由腹前向左经面前，小臂外旋，屈肘向下迎击右小臂内侧，掌心朝上（图A60②）。

③上动不停。右掌由腹前向左经面前向右、向下。随即经右小臂上向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上。同时，左掌由腹前向左经面前，向下弧形屈肘下按，收至右肘下，掌心朝下。目视右掌。右脚向左脚后滑步（图A60③）。

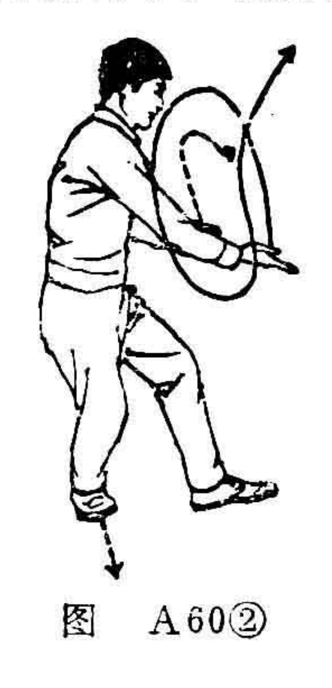


图 A60②

图 A60③

要点：摔掌向前摔出时要松肩抖腕。

一九、直立推山

①身体重心前移，右腿屈膝提起，脚尖下垂；左腿挺直成右提膝。同时，左手经右小臂下向前直臂穿出，掌心朝下；右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌(图A 61①)。

②上动不停。右脚向前落一步；左脚跟半步脚跟提起，两腿屈膝下蹲成左跪步。同时，左掌由前屈肘下落。随即两掌向前，直臂成侧立掌推出，掌心相对，高与胸平。目视两掌（图A 61②)。

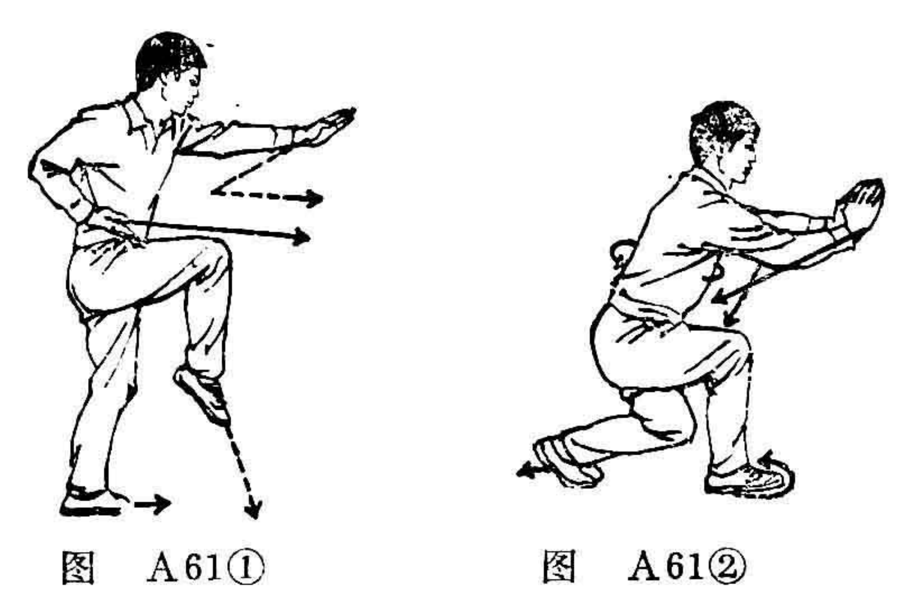


图　A 61①　　　　图　A 61②

要点：两掌前推与胸宽，力达掌轮。

第　二　段

一、转身进步藏花掌

①重心提起，以两脚掌为轴向左后转体180°，左脚在前成高虚步。同时，两掌下落至腹前交叉，右掌在上，掌心朝内（图A 62①）。

②上动不停。右掌由腹前向左、向上、向右绕至腹前；左掌小臂外旋，向左、向上、向前直臂绕行横砍，高与眉平，掌心朝上（A 62②1）。随即右脚向前上一步，右掌由腹前经左掌

上向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；左掌下落收至右肋前，掌心朝内。目视右掌（图A62②2）。

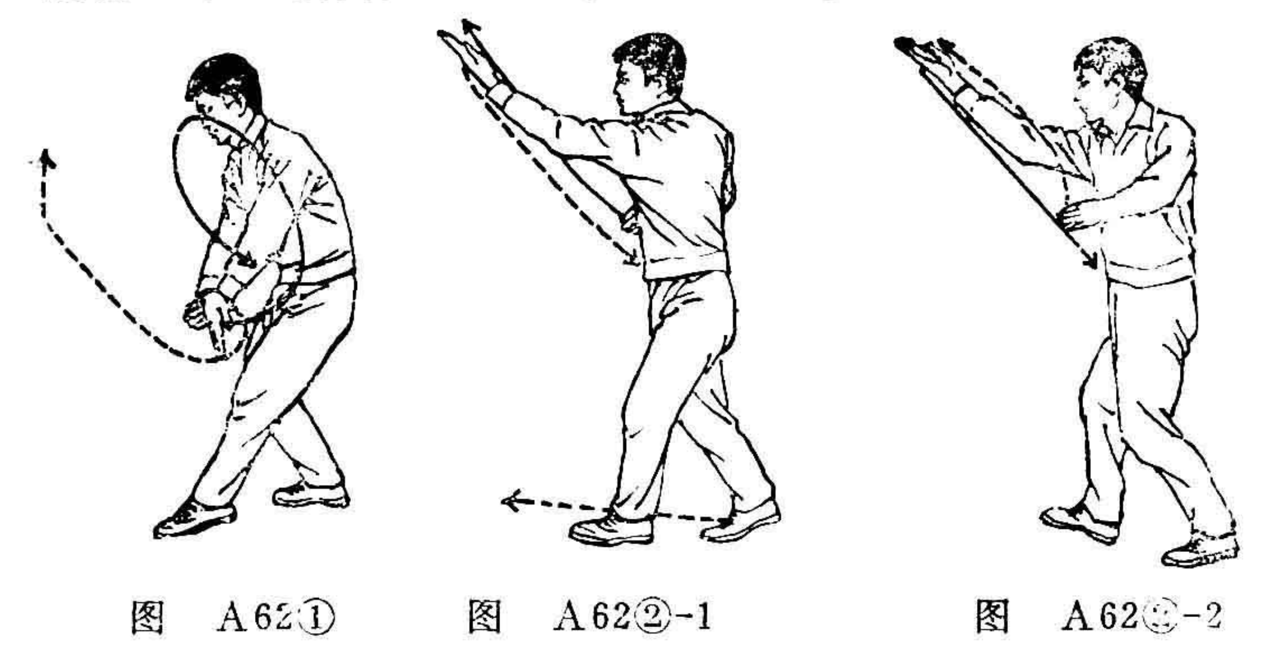


图 A62①　　图 A62②-1　　图 A62②-2

③上动不停。左掌由右肋前经右小臂下向前直臂横掌（掌心朝上）抖腕摔出，高与眉平，掌心朝内；右掌收至胸前，掌心朝上（图A62③）。

④上动不停。右掌向右、向前直臂绕行横砍，高与眉平，掌心朝上；左掌向左、向后绕行收至胸前，掌心朝上（图A62④1）。随即左掌经右掌上向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；右掌下落收至左肋前，掌心朝内。目视左掌（图A62④2）。

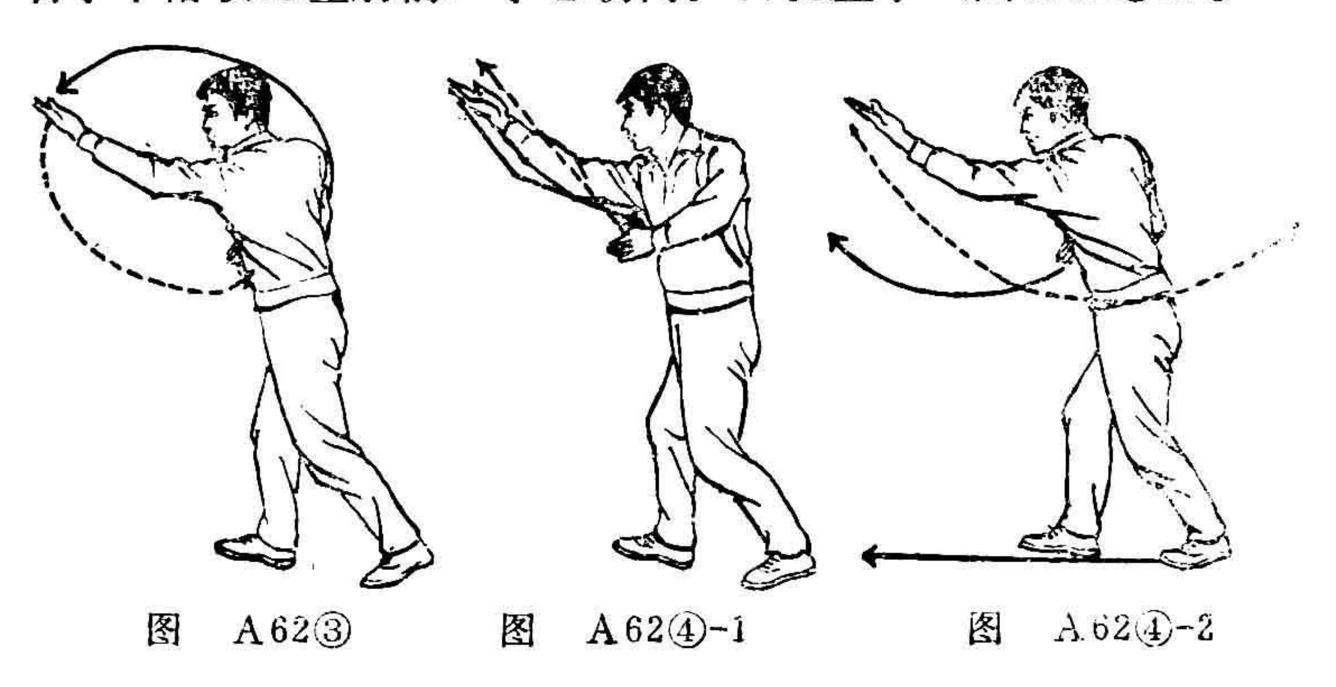


图 A62③　　图 A62④-1　　图 A62④-2

要点：劈、摔掌要探背、松肩，手腕放松。

二、抡臂大劈

①左脚向前上一大步，屈膝下蹲；右腿挺直成左弓步。同时，右掌由左肋前，向前通臂反撩，高与肩平，掌心朝下；左掌直臂下落经左体侧向后摆臂，掌心朝右。目视右掌（图A 63①）。

②上动不停。左掌由后向上、向前抡劈，下落至左小腿前，掌心朝前；右掌随即由前向下经右体侧向后、向上、向下抡劈，落至左小腿前，掌心朝上。目视两掌（图A 63②）。

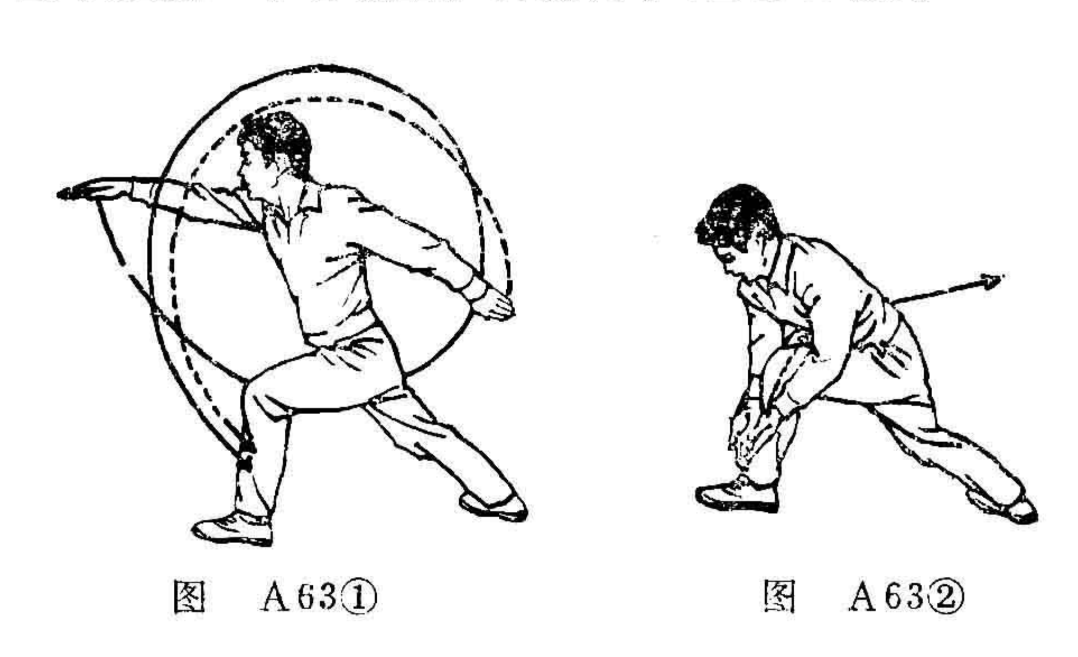


图　A 63①　　　　图　A 63②

要点：抡臂要迅速，划立圆、两臂放松，力达掌背。

三、撩阴掌

①身体重心后移，上体微右转，右侧倒右腿屈膝半蹲成左高仆步。同时，右掌由下经面前提至右耳前，拇指一侧朝下，掌心朝外；左掌小臂内旋成按掌，掌心朝后（图A 64①正面64①反面）。

②上动不停。重心前移，右腿跟半步，脚尖点地，成右跪步。同时，右掌向后、向下经右小腿，向前弧形，直臂撩出，高与腹平，掌心朝上；左掌小臂外旋，屈肘下落，迎击右小臂上，

掌心朝下（图A64②）。



图 A64①正面　　图 A64①反面　　图 A64②

要点：上体微前倾，跪步撩掌同时完成。

四、转环劈山

①身体重心移至左腿，上体直立，右腿屈膝提起脚尖下垂，成右提膝，高与腰平。同时，右掌向内屈腕，小臂内旋，由左掌腕上，向下绕腕，屈肘举至头上方，掌心朝前；左掌向前直臂伸出，掌心朝上。目视左掌（图A65①）。

②上动不停。右掌小臂外旋向前直臂劈击掌心朝上；左掌屈肘，迎击右小臂上，掌心朝上（图A65②1）。随即两掌下落收至腰间，掌心朝上。目视前方（图A65②2）。

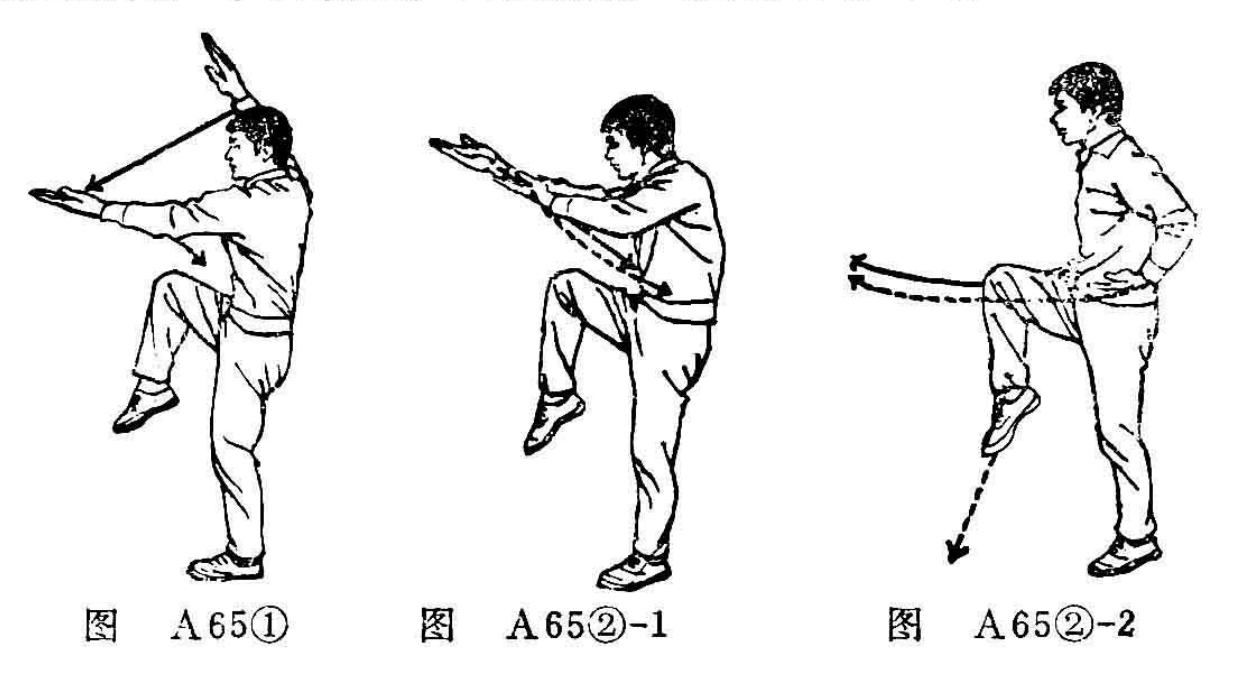


图 A65①　　图 A65②-1　　图 A65②-2

要点：劈掌时要探背松肩，力达掌背。

五、灵猫捕鼠

右脚向前落一步，屈膝下蹲；左脚跟半步，脚尖点地成左跪步。同时，两掌由腰间向前，小臂内旋，直臂松肩，松腕拍出，高与胸平，掌心朝下。目视两掌（图A 66）。

要点：两掌向前拍出时要含胸、探背、松肩、松腕，力达两掌。两掌之间大约10厘米。

第　三　段

一、转身左右抡劈

①身体重心提起，以两脚掌为轴，向左后转体90°。同时，左掌向上、向左、向下弧形直臂绕至体后，落于左大腿前，掌心朝前；右掌下落，小臂内旋，掌心朝内（图A 67①）。



图　A 66

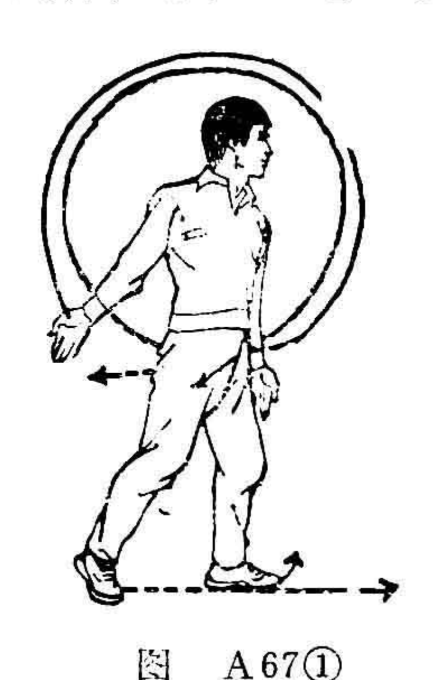


图　A 67①

②上动不停。左脚尖外撇；右腿向前上一步，上体左转90°。同时，右掌小臂外旋，由后向上、向前、向下经上体左侧向上、向下直臂绕环至体右侧，落于右大腿前，掌心朝前；左掌摆至体后侧（图A 67②）。

③上动不停。右脚尖外撇；左脚向前上一步，上体向右转180°。同时，左掌由后向上、向前、向下绕上体右侧向上、向下直臂绕环至体左侧，落于左大腿前，掌心朝前；右掌摆至体后侧。目视前方（图A67③）。

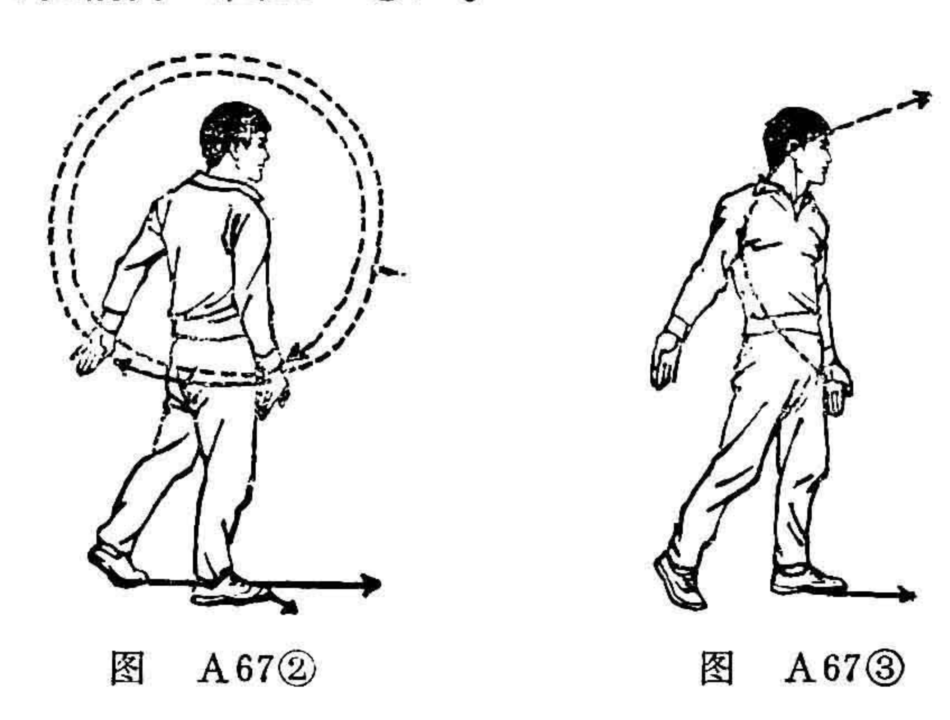


图　A67②　　　图　A67③

要点：上步依次抡劈成立圆。

二、劈山炮（右）

①左腿向前上半步，屈膝下蹲成左弓步。同时，左掌小臂内旋由下向右经头前向前，直臂抡劈，高与头平，掌心朝上（图A68①）。

②上动不停。左脚尖外撇；右腿向前上一步，上体左转90°，右腿屈膝成右弓步。同时，左掌由前向下、向后摆至体后，掌心朝内；右掌小臂外旋，由后向上、向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上（图A68②1）随即右掌小臂内旋，由上向下经腹前向左、向上、向前直臂绕环抡劈，高与头平，掌心朝上。目视右掌（图68②2）。

③上动不停。上体右转90°。同时，左小臂外旋，由后向上经头左侧向前直臂抡劈，掌与头平，掌心朝上；右掌下落经体

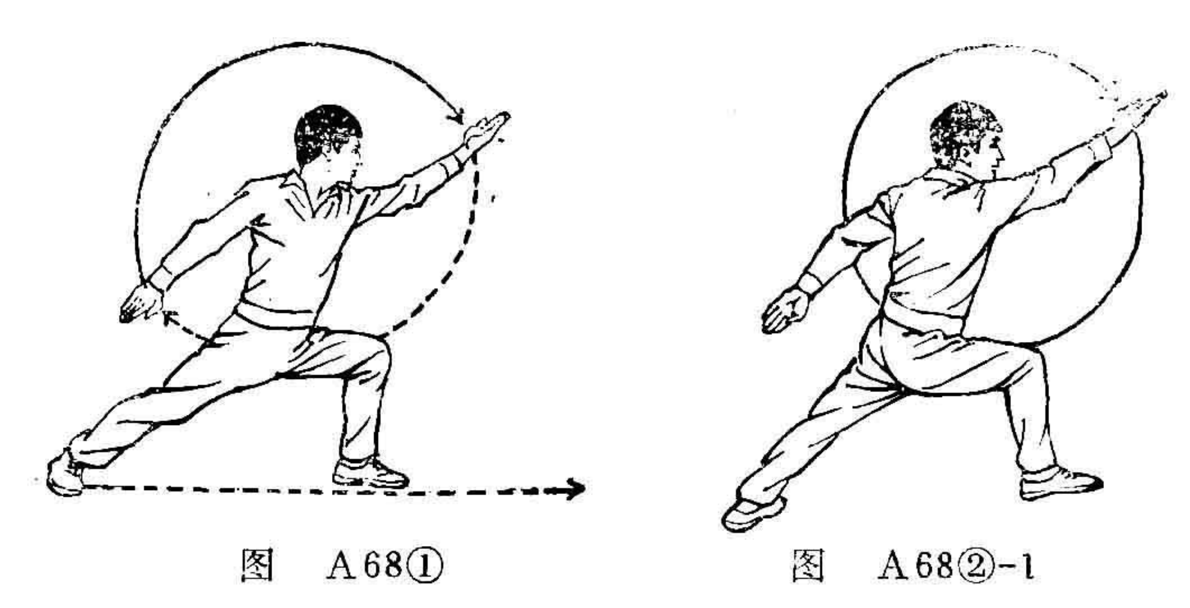


图　A68①　　　　图　A68②-1

右侧摆至右体后，掌心朝内。目视左掌（图A68③）。

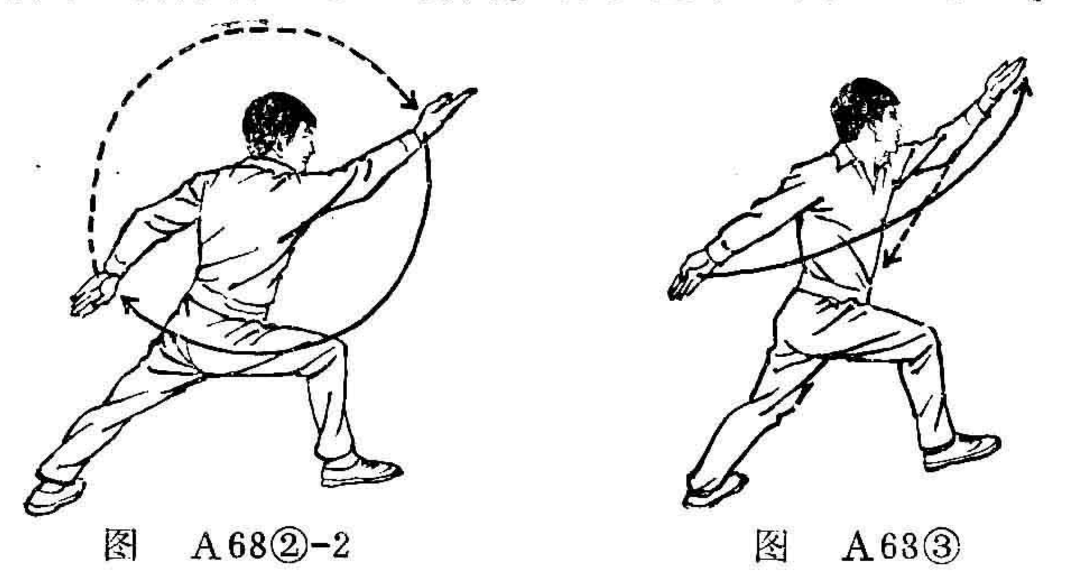


图　A68②-2　　　　图　A63③

④上动不停。右掌由后经右侧，小臂外旋，向前直臂横砍，高与头平，掌心朝上；左掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌（图A68④）。

⑤上动不停。身体重心提起，右脚踏实；左脚上半步，左脚尖点地成后虚步。同时，左掌由腰间经右掌上向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A68⑤）。

⑥上动不停。身体重心移至左腿，屈膝下蹲；右脚尖点地成右虚步。同时，左掌小臂外旋下落收至腰间，掌心朝上；右掌由腰间经左掌背变攒拳向前直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。

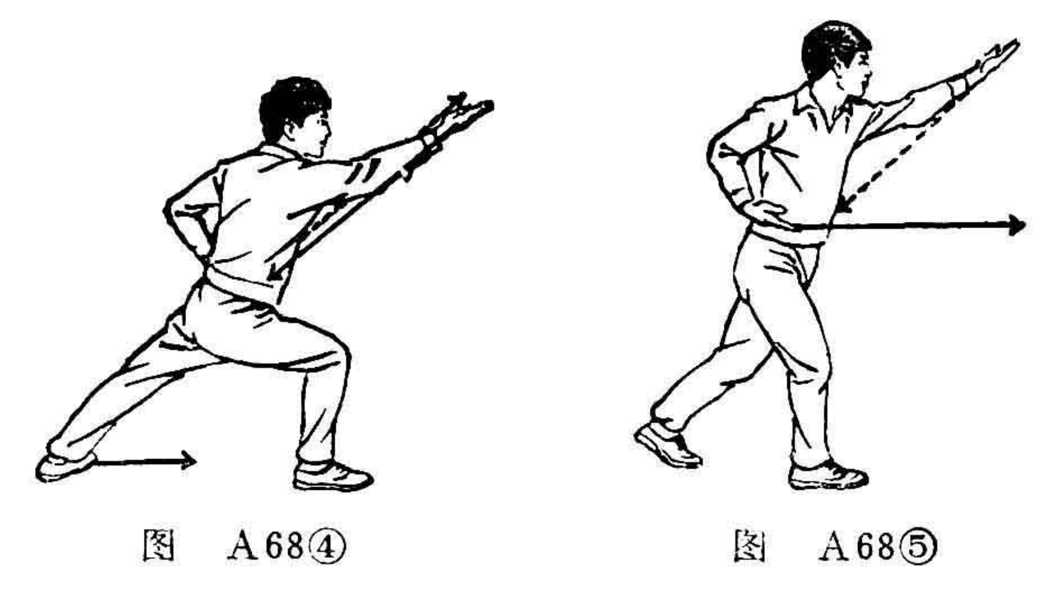


图 A68④　　　　图 A68⑤

目视右拳（图A68⑥）。

要点：左右反正抡臂不要间断。

三、劈山炮（左）

①身体重心提起，右脚向前上半步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳变掌向下，向左经头前向前直臂抡劈，高与头平，掌心朝下；左掌由腰间向后摆至体侧，掌心朝下。目视右掌（图A69①）。

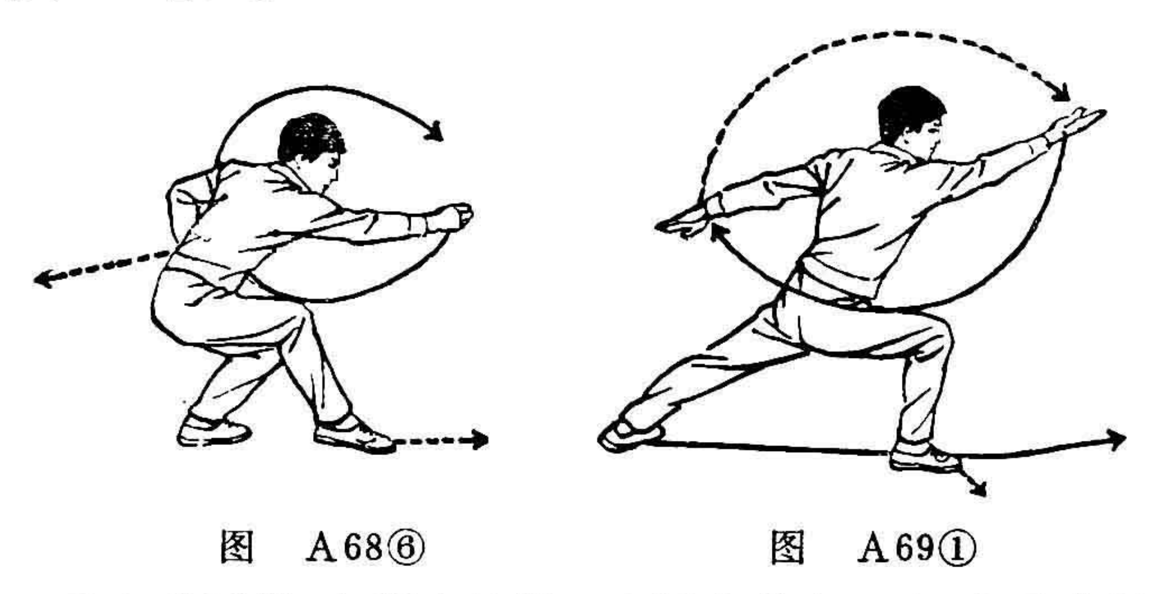


图 A68⑥　　　　图 A69①

②上动不停。右脚尖外撇；左腿向前上一步，上体右转90°，左腿屈膝成左弓步。同时右掌由前向下、向后摆至体后，掌心朝外；左掌小臂外旋，由后向上，向前弧形直臂绕至头前上方，掌心朝上（图A69②1）。随即左掌小臂内旋，由上向下经腹

前向左、向上、向前直臂绕环抡劈，高与头平，掌心朝上。目视左掌（图A 69②2）。

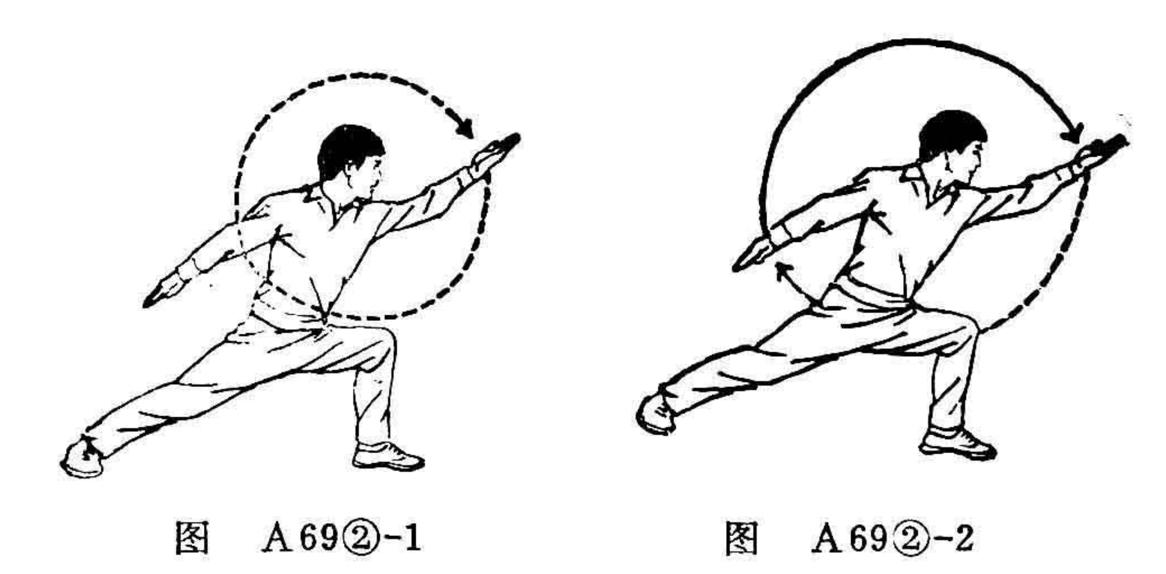


图 A 69②-1　　图 A 69②-2

③上动不停。上体左转90°。同时，右小臂外旋，由后向上经头右侧向前直臂抡劈，掌与头平，掌心朝上；左掌下落经体左侧摆至左体后，掌心朝内。目视右掌（图A 69③）。

④上动不停。左掌由后经左侧，小臂外旋，向前直臂横砍，高与头平，掌心朝上；右掌收至腰间掌心朝上。目视左掌（图A 69④）。

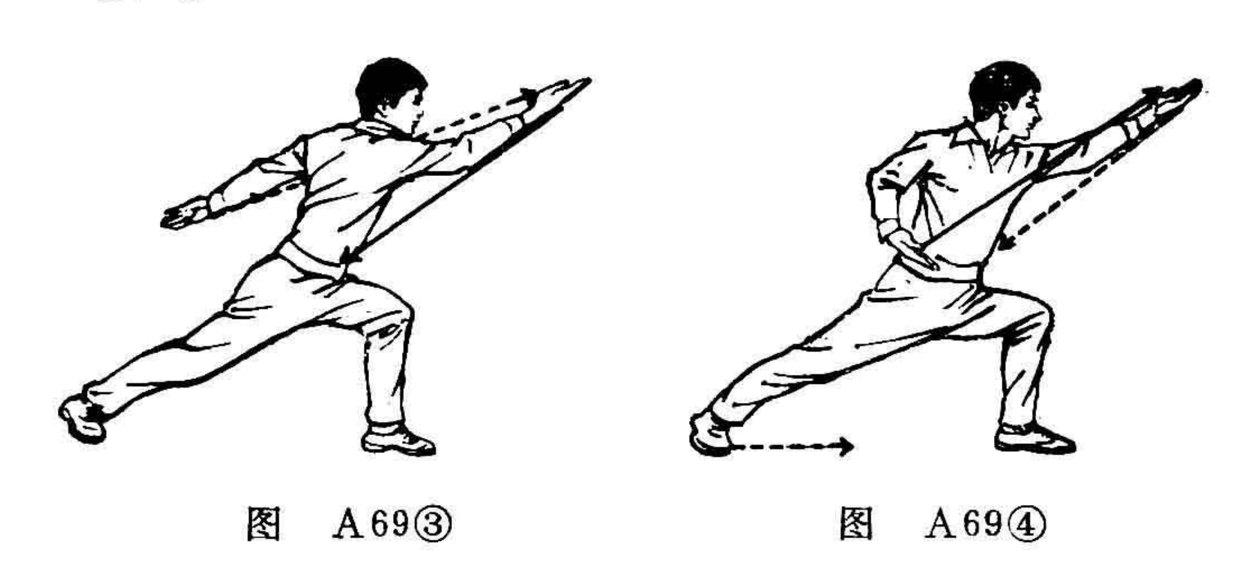


图 A 69③　　图 A 69④

⑤上动不停。身体重心提起，左脚踏实；右脚上半步，右脚尖点地成后虚步。同时，右掌由腰间经左掌上向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；左掌收至腰间，掌心朝上。目视

右掌（图A69⑤）。

⑥上动不停。身体重心移至右腿，屈膝下蹲：左脚尖点地成左虚步。同时，右掌小臂外旋下落收至腰间，掌心朝上；左掌由腰间经右掌背变攒拳向前直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。目视左拳（图69⑥）。

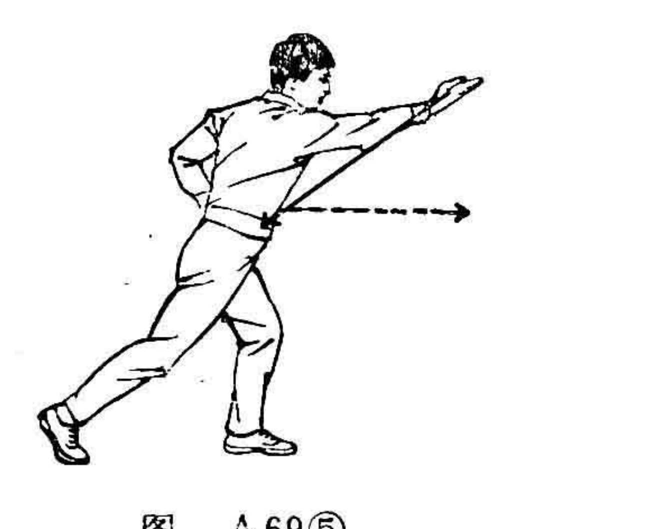


图 A69⑤



图 A69⑥

要点：左右正反抡臂不要间断。

四、搌手劈山

①身体重心提起，左腿挺直；右腿屈膝提起与腰平，脚尖下垂成右提膝。同时，右掌由腰间经左掌腕上向前伸出，掌心朝上；左拳变掌，小臂内旋，屈肘下按收至右小臂下，掌心朝下（图A70①）。

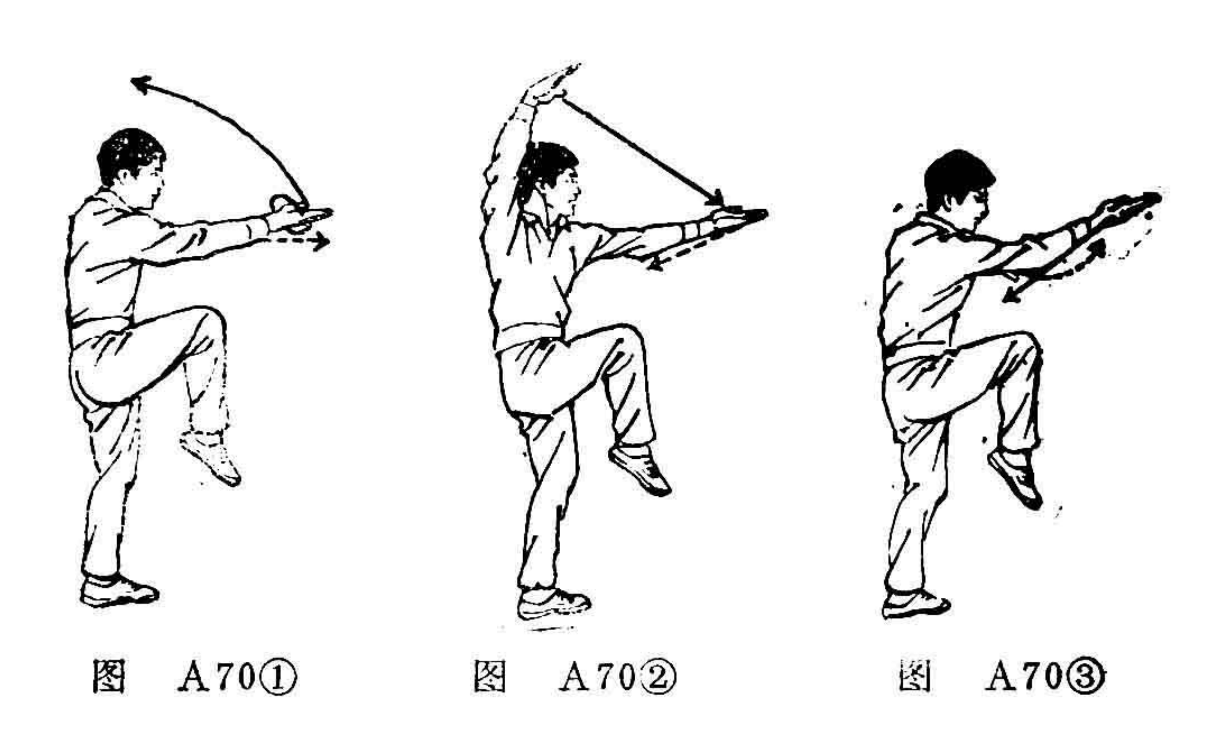
②上动不停。右掌小臂内旋，向前直臂抖腕反掌弹指。随即屈臂举至头前上方，掌心朝前；左掌向前伸出，掌心朝下。目视前方（图A70②）。

③上动不停。右掌小臂外旋，直臂向前下击劈，左掌心朝上，高与胸平。目视左掌（图A70③）。

要点：搌手变化要灵活。

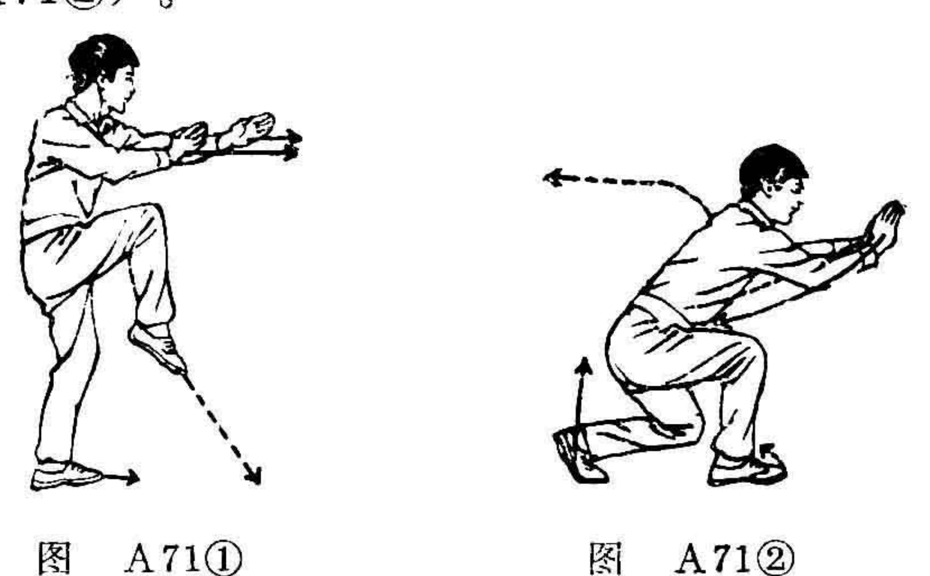
五、直立推山

①左掌经右掌背向上挑起，两掌分开成立掌，掌心前后


图 A70①　　图 A70②　　图 A70③

相对，两臂微屈（图A71①）。

②右脚向前落一步；左脚跟半步，足尖点地，屈膝下蹲成左跪步。同时，两掌成立掌向前直臂推出，高与胸平。目视两掌（图A71②）。


图 A71①　　图 A71②

要点：落步推掌同时完成。两掌间隔约10厘米，力达掌轮。

第 四 段

一、转身猿猴入洞

①身体重心提起，以右脚尖为轴向左后转体180°。随即左腿屈膝提起过腰，脚尖下垂，成左提膝。同时，左掌下落至左胸前，屈肘外旋，经左耳侧向前直臂伸出，高与耳平，掌心朝上；右掌收至腰间，掌心朝上（图A72①）。

②上动不停。右掌小臂内旋，由腰间经左掌上向前直臂探出，高与眉平，掌心朝下；左掌收至腰间，掌心朝上。目视前方（图A72②）。

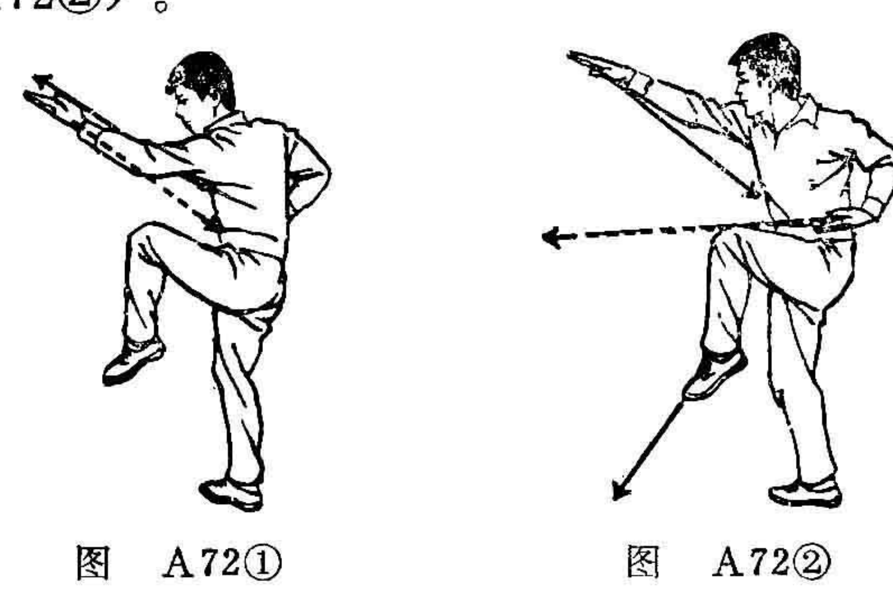


图　A72①　　　　图　A72②

要点：提膝探掌时要含胸探背，上体微前倾。

二、落步中拳

左脚向前落步，脚尖点地，重心后移，屈膝下蹲成左虚步。同时，左掌由腰间经小臂下，变攒拳向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；右掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视左拳（图A73）。

要点：落步攒拳冲出时要拧腰、探背、松肩，迅速有力。

三、上步摔拍掌中拳

①身体重心前移，右腿挺直；左脚跟提起成自然站立。同时，右掌小臂内旋由腰间向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；左拳变掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌（图A74①）。

②上动不停。右腿向前上一步，脚尖点地。同时，左掌小





图 A73

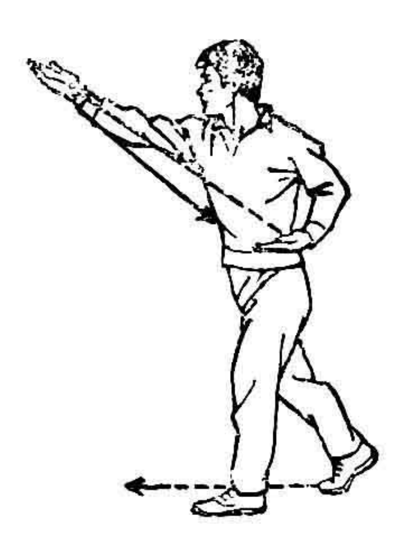


图 A74①

臂内旋由腰间向前直臂松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；右掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A74②）。

③身体重心移至左腿，右脚尖点地，屈膝下蹲成右虚步。同时，右掌由腰间经左小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；左掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A74③）。

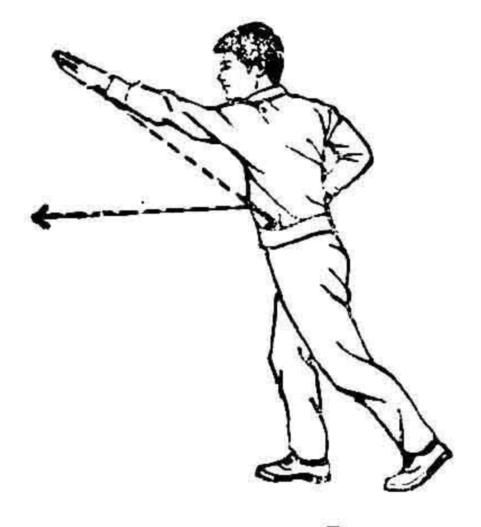


图 A74②

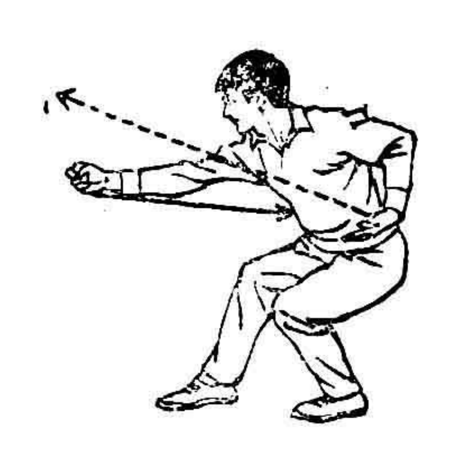


图 A74③

要点：摔拍掌要连贯协调，攒拳冲击要迅速有力。

四、上步摔拍掌右中拳

①身体重心前移，右腿挺直；左脚跟提起成自然站立。同时，左掌小臂外旋由腰间向前直臂抖腕摔出，高与眉平，掌心朝上；右拳变掌收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A75①）。

②上动不停。左腿向前上一步，脚点地。同时，右掌小臂内旋由腰间向前直臂松腕拍出，高与眉平，掌心朝下；左掌收至腰间，掌心朝上。目视右掌（图A75②）。

③身体重心移至右腿，左脚尖点地，屈膝下蹲成左虚步。同时，左掌由腰间经右小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；右掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视左拳（图A75③）。

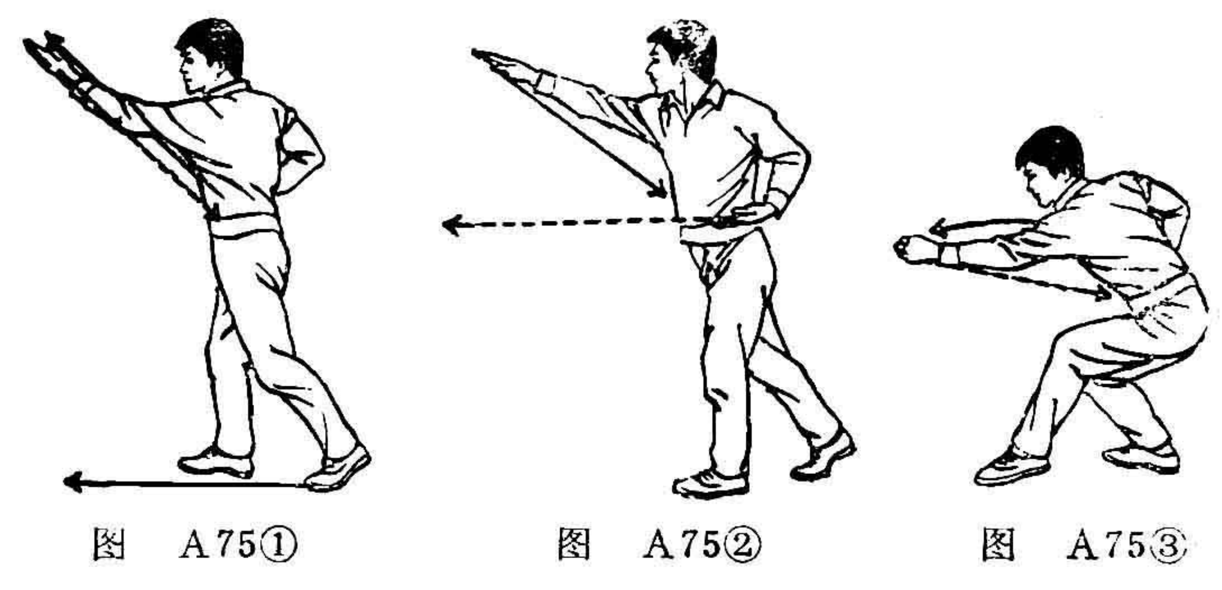


图 A75①　　图 A75②　　图 A75③

要点：同前。

五、捋带十字腿

①身体重心前移，左腿挺直；右腿微屈，脚尖点地。同时，右掌由腰间经体右侧向前直臂屈指，高与胸平，掌心朝左；左拳变掌，屈指下捋收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A76①）。

②上动不停。左掌由腰间经体侧向前直臂屈指，高与胸平，掌心朝右；右掌下捋收至腰间，掌心朝内。目视左拳（图A76②）。

③上动不停。左掌下捋，收至腰间，掌心朝内。同时，右掌由腰间经体侧向前直臂屈指，高与胸平。目视右掌（图A76③）。

④上动不停。身体重心移至左腿；右腿屈膝向前弹踢，高

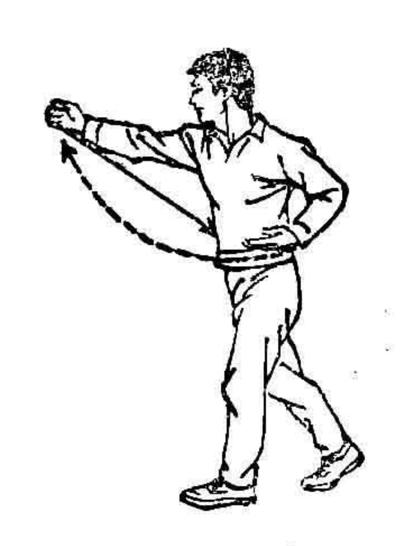




图　A76①



图　A76②

与腰平，脚面绷平。同时，左掌小臂内旋，由腰间向前直臂松腕拍出，高与胸平，掌心朝下；右掌下捋收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图A76④）。

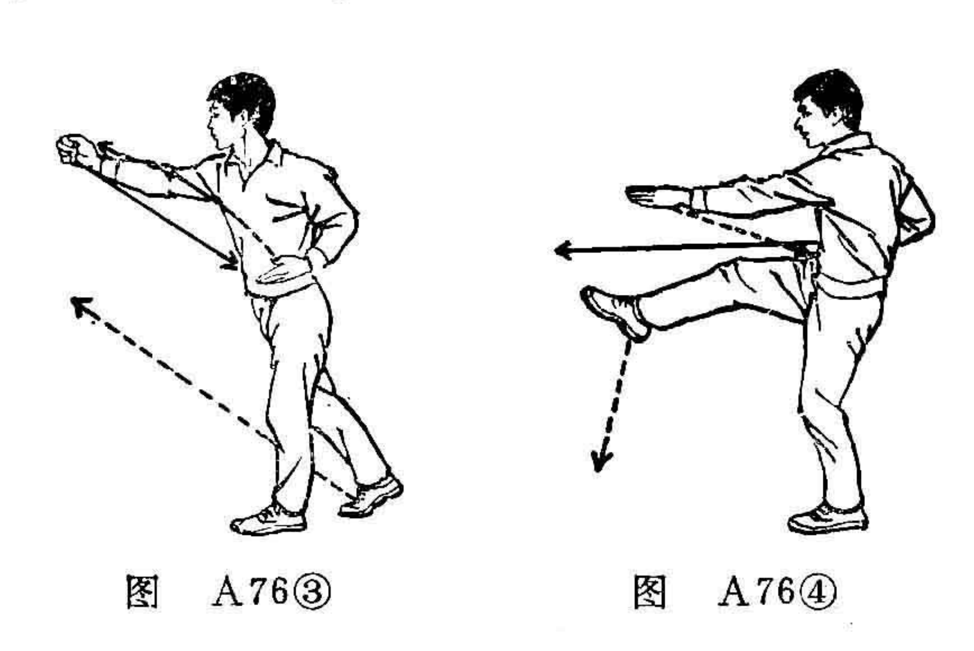


图　A76③　　图　A76④

要点：捋手用力回带，弹腿与拍掌同时完成。

六、落步中拳

右脚向前落步，脚尖点地，重心后移，屈膝下蹲成右虚步。同时，右拳由腰经左小臂下变攒拳，向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；左掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A77）。

要点：落步冲拳要同时完成。

七、转身右定南针

①身体重心提起，右拳小臂内旋，屈肘向右经体前向右划小平圆，拳眼朝内（图A78①）。



图　A77



图　A78①

②上动不停。左腿向前上一步，以两脚掌为轴向右后转体180°。同时，右拳随转体方向摆动。目视右拳（图A78②）。

③上动不停。右脚向后撤一步，上体右转90°，身体重心后移，左脚点地，屈膝下蹲成左虚步。同时，左掌由腰间经右小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；右拳变掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视左拳（图A78③）。



图　A78②

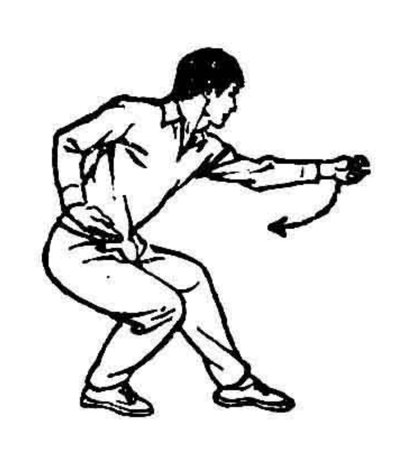


图　A78③

要点：转身要灵活，虚步冲拳要迅速。

八、转身左定南针

①身体重心提起，左拳小臂内旋屈肘向左经体前向左划小平圆，拳眼朝内（图A79①）。

②上动不停。右脚向前上一步，以两脚掌为轴向左后转体180°。同时，左拳随转体方向转动，拳眼朝上。目视左拳（图A79②）。

③上动不停。左脚向后撤一步，上体左转90°，身体重心后移；右脚尖点地，屈膝下蹲成右虚步。同时，右掌由腰间经左小臂下变攒拳向前直臂冲出，高与肩平，拳眼朝上；左拳变掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视右拳（图A79③）。

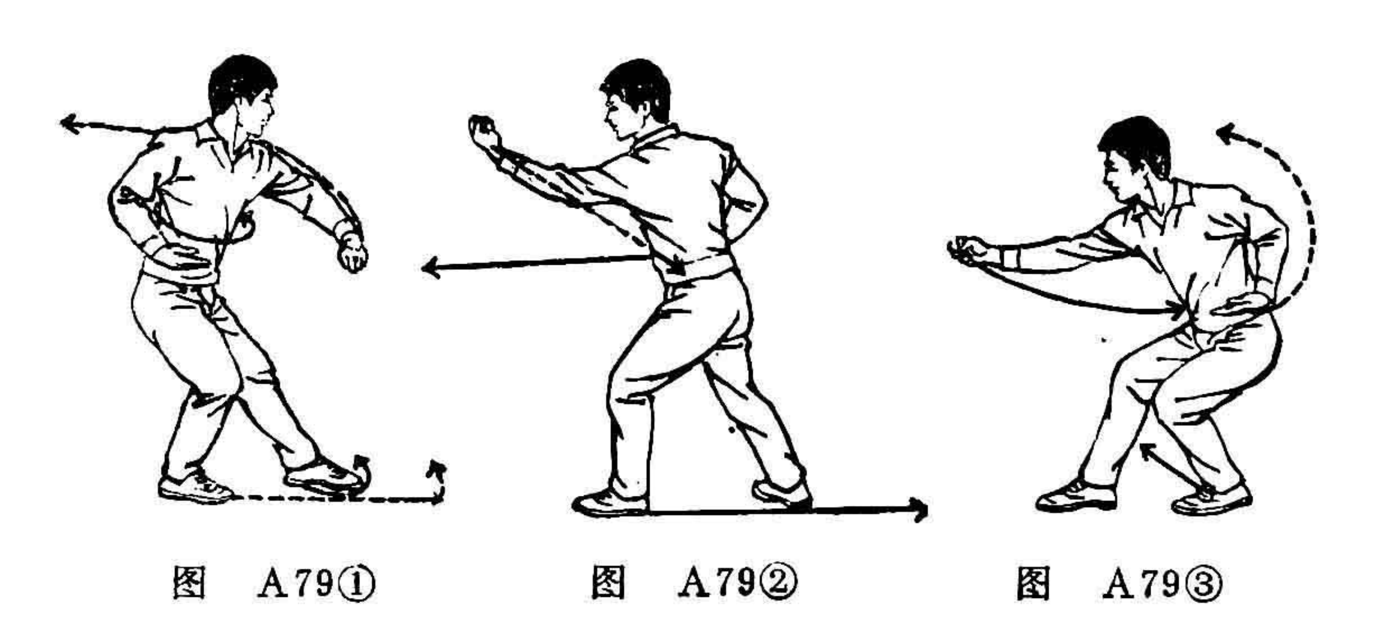


图 A79①　　图 A79②　　图 A79③

要点：同前。

九、倒插步单贯耳

①身体重心提起，左腿向右腿后，斜前方上一步，脚尖点地，两腿交叉成插步。同时，左掌由腰间向下、向左、向上直臂弧形绕至头左上方，掌心朝前；右掌小臂内旋成半握拳，下落至右体侧，拳心朝后。目视前方（图A80①）。

②上动不停。右脚向前上一步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳由下向右、向上屈肘弧形绕至头前，高与耳平，拳眼朝下；左掌向前下落向前迎击右掌腕上。目视两掌（图A80②）。



图　A80①　　　　　图　A80②

要点：贯拳要有力。

一〇、提膝摆挑劈山

身体重心移至左腿，右腿蹬地，屈膝提起高与腰平，脚尖下垂成右提膝。同时，左掌由右掌腕上向下经右小臂内侧向上挑出；右拳左掌举至头前。随即，右拳变掌小臂外旋向前直臂劈击，高与头平，掌心朝上；左掌向后直臂劈击，高与头平，掌心朝上。目视右掌（图A 81）。

要点：两肩放松，劈击有力，力达掌背。

一一、双捕按掌

①两掌小臂内旋屈肘收至胸前，中指相对掌心朝下。目视两掌（图A 82①）。

②上动不停。右腿向前落一步；左腿跟半步，脚尖点地，屈膝下蹲成左高跪步。同时，两掌微下落向前直臂横掌按出，高与胸平，掌心朝前。目视两掌（图A 82②）。

要点：按掌时要含胸、沉肩、垂肘、用沉肩之力向前捕按。

一二、转身递手

①以左脚跟、右脚掌为轴向左后转体180°。同时，两掌下

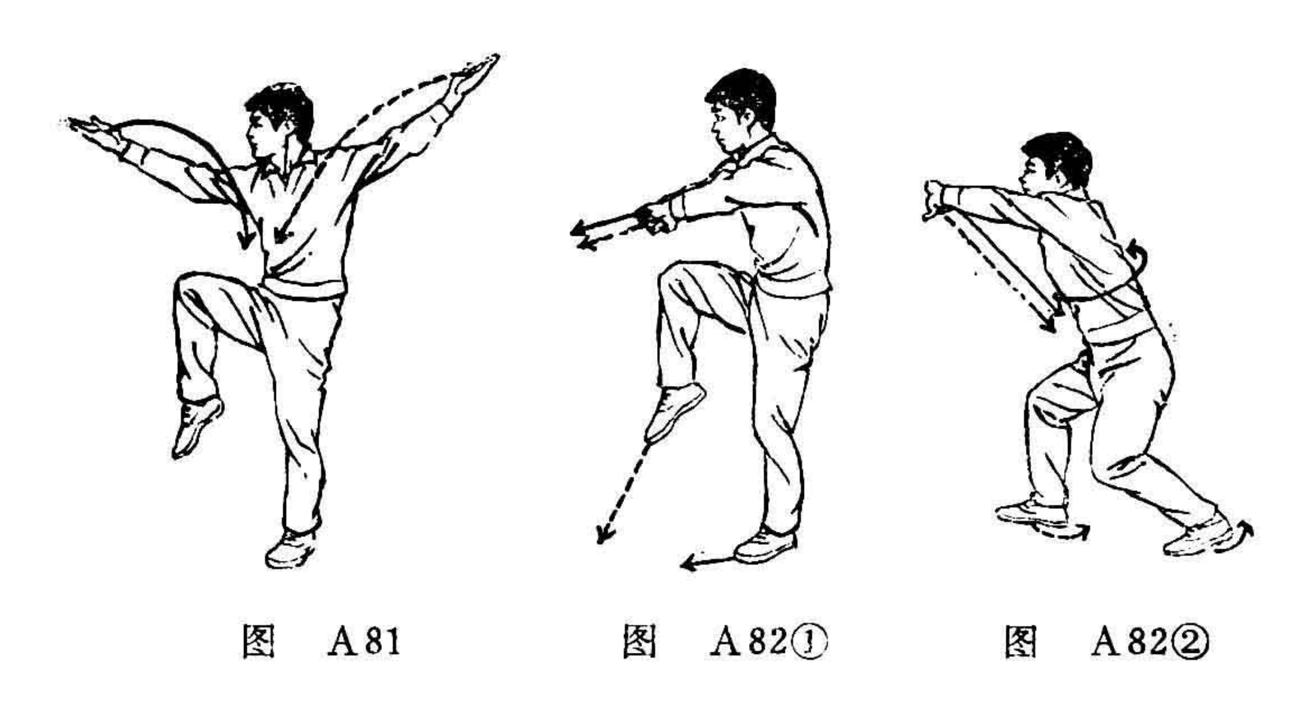


图 A81　　图 A82①　　图 A82②

落至腹前交叉，右掌在上，掌心朝内（图A83①）。

②上动不停。右掌由腹前向左经头前向右绕环收至腰间，掌心朝上。同时，左掌随即屈肘由腹前向左、向上弧形绕至体前，高与肩平，掌心朝下。目视左掌（图A83②）。

③上动不停。身体重心后移，左脚尖点地，屈膝下蹲成左虚步。同时，右掌由腰间经左掌背上向前直臂穿出，高与头平，掌心朝上；左掌下按收至右小臂下成斜掌，掌心朝下。目视右掌（图A83③）。



图 A83①　　图 A83②　　图 A83③

要点：转身递手要协调一致。

收势

①身体重心提起，向右转体90°。同时，两掌下落体前，向左右分开，向斜上举，掌心相对。目视前方（图84①）。

②左脚向右脚并拢，两掌向内由面前经胸前下按至腹前，掌心朝下（图A84②）。

③两掌位于体侧，成立正姿势（图A84③）。

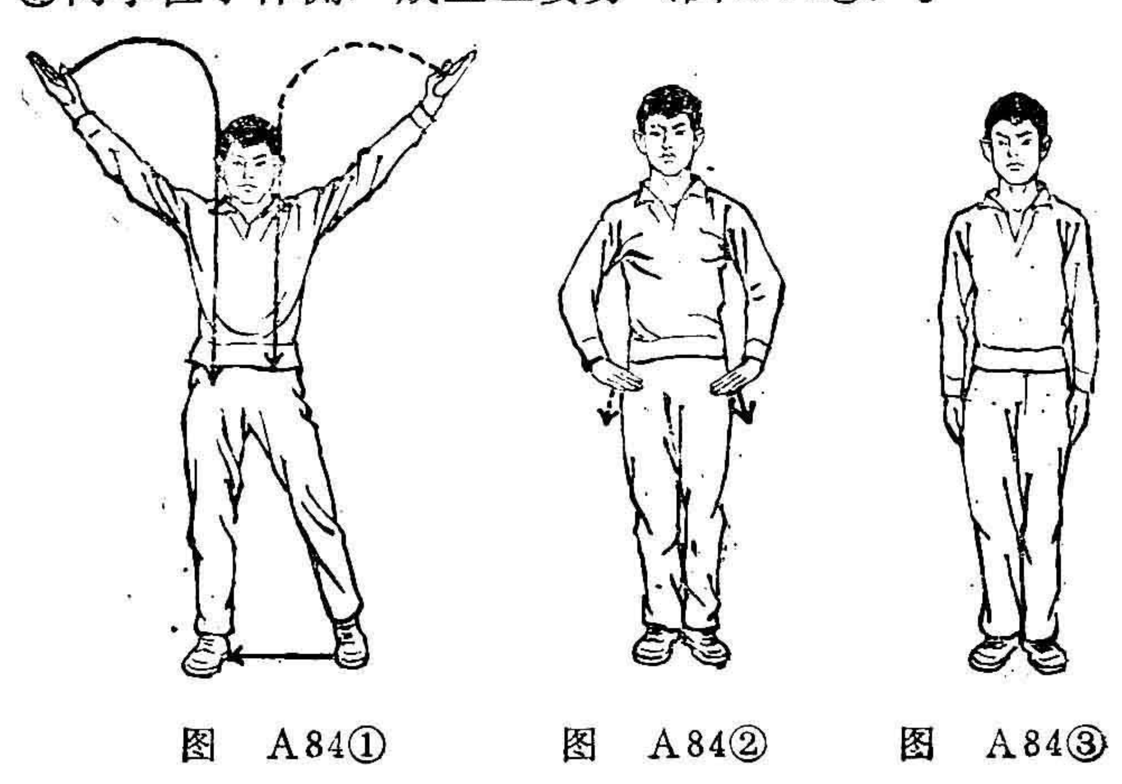


图 A84①　　图 A84②　　图 A84③

【附】 通背拳歌

通背发起祁氏传，十二总法是根源。
乾坤周天合子午，五行中和与混元。
六种站状为基本，行状六路势法全。
伸缩往来鹤形现，忽大忽小似鹏猿。
大鹏展翼乾坤变，势如霹雷震动山。
猿猴入洞灵活巧，猿猴出洞似箭穿。

进退突屈如波浪，闪展遁避似醉颠。
奇形化击身似旋，一字连击不间断。
摇身膀敲钻心炮，十二连珠急似箭。
通背三手适用法，明暗奇绝内中含。
里外三手上中下，左右前后一动三。
一手二手连三手，诓诈虚实敌难辩。
进退闪展连环步，奇形异术纂成拳。
通背功来通背掌，神奇绝妙通背拳。
一路善撰奇形式，二路巧篡掌连掌。
三路奇形拳绝妙，猿鹏奇势小连环。
四趟操法八趟练，一百零八才兼全。
拳术操法求精妙，究势循法贵乎专。
此拳一法包万象，拳中推出拳外拳。
拳中意义势法理，穷理推术奥无边。
内藏十字真秘诀，其中绝妙非等闲。
劲用急速冷禅脆，缠绵吸化粘连黏。
酸麻禁毙奇绝妙，择人而授莫妄传。
先有势法后有理，一动一静理当先。
最忌努气与拙力，运用伸舒出自然。
柔软灵活活生巧，舒能生力力无边。
提膝摘胯鹤形势，拔顶抗项精气贯。
舌顶上腭气下降，发立目张意冲天。
气抱丹田不外散，两肘抱胁出不乱。
气力相合心催意，拢胸下气归丹田。
前手齐眉三尖对，鼻尖手尖与足尖。
后手靠心肘靠肋，出正入正断护严。
合裆护肾双抱手，吸胸凹肚暗塌肩。

身摺腿摺如鹤立，足宜单重前足悬。
足尖点地十指扣，两腿微屈微须弯。
闾尾提肛寒鸡步，脊背似锅掩胸前。
合肘顺膊轻舒腕，探背松肩形似猿。
递手尤如蛇吐信，三摺九扣护中间。
手背似铁腕如绵，两只胳膊如皮鞭。
肩似风轮胸如洞，两膀发动活如电。
背弯尤如弓拉满，出手好似放暗箭。
胯似奔马腰似蛇，膝似寒鸡脚如钻。
步似弹簧急发动，运动如飞似闪电。
静似绵羊动似虎，蛟龙出水波浪翻。
心毒尤如猫攫鼠，身灵好似鹞子钻。
眼敏尤如鹰视兔，燕子抄水把身翻。
吼狮发威人惊惧，鹰目猿神精气贯。
察其神情观动静，或虚或实仔细参。
攻彼顾住自身首，手虽深入心防变。
彼不动时尔不动，见机而入随机变。
彼要一动尔先动，迎机而破不容缓。
势如潮涌翻波浪，心毒意狠击人面。
急似迅雷难掩耳，缓如阴阳敌难辩。
放长击远通背法，长拳短用临敌变。
出其不意攻不备，先发制人不容还。
动手尤如鹰捉兔，粘衣发劲急似弹。
通背精粹五行掌，五掌摔拍穿劈攒。
攒掌发出急又冷，尤如放出连珠箭。
劈掌好似霹雷震，穿掌相连似星串。
拍掌奇出如迅电，摔掌冷急似炸弹。

五掌连合随机用，双掌齐出如推山。
奇腿奇步并奇形，内外相合意相连。
有拳无腿难取胜，有腿无拳难占先。
有拳有腿有步法，拳腿齐到方为全。
精功奇绝玄机妙，内藏五护与八断。
五护上下左右中，虚实刚柔合急缓。
动者断来静者断，迟急顿挫断当先。
奇出巧入灵活妙，冷似脱鱼迅如电。
见可而进知难退，迎机补解法术鲜。
以逸待劳窥其变，静能制动理当然。
临敌战斗一定理，气充胆壮志意坚。
合则难攻散易破，无影无形是奇拳。
学时拳有一定理，临敌用时应机变。
凡要战败心宜静，凡要战胜性莫贪。
徒学不思是罔然，莫罢此法不肯专。
若能悟得其中理，奥妙无穷法无边。
用心穷尽拳意义，功夫长久可为山。

第二章　翻子拳

第一节　翻子拳的源流与特点

翻子拳是我国武术宝库中比较古老的拳种。在史料上记载较早的见于明代御倭将领戚继光(1528—1582) 所著的《纪效新书》。《纪效新书》卷十四《拳经·捷要篇》中记载："古今拳家，宋太祖有三十二式长拳，又有六步拳、猴拳、囮拳，名势各有所称，而实大同小异。至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番十二短，此亦善之善者也。"其中所说的"八闪番"，就是今天的翻子拳。"八闪番"是明代之旧称。"八闪番"顾名思义有三："八"是指站桩翻中的八个招势。即"出手打鼻梁，缩手打印堂，解身迎面肘，挑袍双上手，铁翻杆，顺手搂，外上打，双裹手"。并由此演变出脆八翻、捋手翻、清手翻（即清手八招）等套路及散手。"闪"是指翻子拳中身法、步法、手法攻取退守，疾如闪电。"番"是指母拳和子拳番生不息。"八闪番"是技击性很强的短打类型拳术，它具有疾速多变、拳中套拳的一系列连贯手法。戚继光编创的三十二式拳法中，就吸取了很多"八闪番"中的招势。从上述记载可以确信，"八闪番"在明代已是一门比较完整的拳种。

清朝时期，翻子拳流传于我国北方各省，尤其盛传于河北省的饶阳、蠡县、高阳地区。清朝咸丰、同治年间，有位叫赵灿益的（尊称赵老灿）太平军将领，太平军攻打天津失利后，

他隐居于河北省的饶阳地区。赵灿益不仅精通翻子拳，还是戳脚拳的名家。他把这两门技艺，分授于段、王两家。段志绪、段志勇兄弟习戳脚，王老梓、王占鳌等人习翻子拳。后来，两家互教互学。翻子拳以手功为主，戳脚以腿功为主。近代一些精通翻子拳的拳师，同时也兼习戳脚。如河北省蠡县魏赞魁先生，北京吴斌楼先生，都是精通戳脚、翻子的名家。

翻子拳流传于河北省后，日益发展，广泛传播，形成了很多的流派。如由鹰爪行拳、鹰爪连拳与翻子拳溶为一体的"鹰爪翻子拳"，此拳"出手拳打，回手鹰抓，拳密如雨，脆快似鞭"。既有鹰爪拳的风格，又有翻子拳的特点，因而得名曰"鹰爪翻子拳"。该拳是河北省雄县李林庄陈子正，在其师刘成友的帮助下编创的。再如由地功拳和翻子拳溶为一体的"地功翻子拳"，既有翻子拳快速多变的手法，又有地功拳的跌、扑、摔、剪等技艺。因为此拳中又有戳脚的腿法，所以也有人称其为"戳脚翻子"。已故沈阳高百川先生，便是精通"地功翻子拳"的著名拳师。此外，还有少林翻子、长拳翻子、短拳翻子、燕青翻子等流派。由两种或几种拳术结合为一的混合拳术，既吸取了各家的优点，又不失翻子拳的风格，为我国武术宝库增添了新的内容。

清末民初，王占鳌之弟子徐兆熊到沈阳传艺授徒。从此，戳脚、翻子拳流传于东北一带。徐的弟子郝鸣久、相青山和胡奉先(段氏传)三人，曾以戳脚、翻子拳闻名东北，人称"沈阳三老"。近代翻子拳名家于伯谦先生(1901—1981)不仅很好地继承前人所授，并且在五十年代创造了拨浪翻、滚背翻等套路，对流传于东北一带的翻子拳套路进行了改革，充实了很多新的内容。此外，于伯谦先生还著有《戳脚摘要》、《戳脚总式拳》等书稿。

翻子拳现今已广泛流传于我国的东北、河北、西北等地

区。河北省的翻子拳，套路短小精悍，动作紧凑；西北的翻子拳，经过通背拳劲道的演变，架式开展，手法简明；东北地区的翻子拳，架式低小，易攻易守，气势勇猛。各地都有很多精于翻子拳的名家，他们为继承和发展我国这一古老的拳种，做出了巨大的贡献。

翻子拳是我国武术宝库中优秀拳种之一，它素以“双拳密如雨，脆似一挂鞭”的特色，深受广大武术爱好者喜爱，并以疾、重、硬、灵、巧、刁等特点著称于世。它无论从套路内容和运动、技击特点等方面都具有独特的风格。

翻子拳的套路短小精悍、动作灵活、结构严紧。虽然套路短小，而手法变化细腻，有母拳和子拳之分。母拳：直、劈、横、崩、摔、捋、缠。子拳：滚、提、旋、穿、漏、砸、撩、弹等。翻子拳气势逼人，迟、疾、顿、错，节奏分明，讲究直出直入，而且路线很短，“拳打卧牛之地”。在劲力上翻子拳刚柔变化自如，刚中蓄柔，柔中透刚。演练起来步法稳，身法活，姿势端正，四面见线。双拳忽而直出直入，忽而上提下滚，各种手法如急风暴雨，整个套路一气呵成。腋来式（亦称旗鼓式）是翻子拳的开门架式，所以凡属翻子拳的套路都以此势开门，再从中引出不同的变化。

第二节　翻子拳的基本要领

（一）直出直入，快速遒劲。翻子拳是以手为主，以腿为辅，手脚并用的一种拳术。它以直取快攻，以攻为守，后发先制为宗旨。直出直入有二：一是抢中门夺彼位，占据有利地形；二是手法简捷走近路，要求快速出击，争取主动，出手就打。拳谚云“疾上尤加疾，打上还嫌迟。”因此翻子拳中的直拳

冲拳，要求如梭似箭般地连续冲击，一秒钟最低打五拳，而且爆发力要强。这种直拳打法“不招不架，只是一下，犯了招架，就是十下”。故拳谱云“直拳打法最简便，不招不架直向前”。

直出直入是翻子拳手法运动的主要特点，也就是说翻子拳的大部分手法都变化在直出直入的直拳中。直拳冲击时，出手似锉，带有挫劲、拧劲、崩劲；回手似勾，带有捋劲、搂劲、沉劲。翻子拳不但出手速度快，而且要打出冷、疾、弹、脆、炸的特点。冷：短促陡然。疾：快而不乱。弹：力变自如。脆：硬而不僵。炸：由表及里。

（二）刚柔相济，巧妙多变。翻子拳在外型上，不但有迅猛坚刚的特色，在技击时也多采用“你打我也打，你挑我也挑”的以刚制刚的打法。翻子拳也重视柔，不过柔就是走，走也是打。即在技击时不僵不顶顺势击之。翻子拳的柔，不是柔化，若以太极拳的柔劲练翻子拳就错了。

翻子拳的手法精臻巧妙，严紧无懈。出手时招招紧扣、快速多变、刚柔变化适度。真真假假、虚虚实实、变化莫测。双拳忽而直出直入，忽而上下翻滚，忽而左右盘旋。技击时要随机应变，得机不失，挨那打那，周身是拳。翻子拳出手进门多不收回，迅速变招，抓、打、摔、拿连续进攻。

翻子拳不但有能攻善守、手法简捷、放长击远、变化在直出直入一瞬间的直拳，也有上提下滚、左右盘旋的翻拳。在密集的直拳和翻拳中变化出砸、挑、捋等多种连锁手法。如有劈必有擢，连劈带擢，就是拳术家常说的一种“蠚法”；摔拳本是翻拳变，它要求迅速翻滚，见隙而进；崩拳便是挑打式，连挑带砸，不仅利于攻取，又便于防守；捋便是顺手牵羊，一收一放紧紧相连。这些手法都不是固定的死招术，而是灵活运用伺

机变化的。而且肩、肘、腕、胯、膝紧密配合，处处可发。翻子拳不但讲究一手管两手，一招管多招，以不变应万变的招法，还讲究一式含有多招，一招含有多法、多法合用的连击招法。翻子拳出手直者必滚、穿者必缠、挑者必砸、擢者必翻、圈者必弹。拳打上、中、下三盘，疾而沉着有力，密而不乱，循环不断地发动连珠炮式的进攻。

（三）手进足凑，步疾身挤。翻子拳的腿法是伸缩性很强的腿法，即踢腿收腿要快，“踢腿如放箭，收腿似火烧”。翻子拳的腿法是离不开手法的，踢腿手掩护，出手足紧凑，有时手脚同时使用。翻子拳的腿法多采用下盘腿，踢腿不过膝。但也不拘一格，上、中、下、长、短腿法灵活运用，因情况交替使用。主要有丁、踹、蹬、点、截、勾、挂等腿法。出腿不截就踢，有时连截带踢或先挂后踢或你踢我也踢。

翻子拳的定式步型多用半马步。这种步型两脚相距得当，可高可低，全身重量在两腿之间，所以脚下稳固，起动自如，进利于攻，退便于守。翻子拳在运动中的步法多采用滑步、悠步、窜步等步法。这几种步法的特点，前进或后退时，双脚不离开地面滑行，它的优点是突然快速、可远可近、步稳势强、落地生根。有时一脚离开地面（脚可拦可踢）一脚沿地面滑行。

磨盘步，也是翻子拳的主要步法。它的特点是“磨转脐不转”形如磨盘，是以静制动、以逸代劳的一种战术。此外，还有旋、托、转、挤等步法。

翻子拳的身法以闪展为主，要求疾闪速进，闪不是目的而是为了进，也可以说闪就是进。挤，是贴靠的意思。翻子拳对“闪”非常重视。如对方向我进攻，我须在对方进攻的一瞬间避开正面进攻，并向其反击。这就要求步与身紧密配合，达到步快身疾，闪展迅速，如旋风似闪电。翻子拳又曰“八闪番”，“闪

摆取势”也是翻子拳的一大特点。

翻子拳的各种手法、步法、腿法只有紧密配合身法，才能算完整无缺，故拳谱云“艺备身法方显高，技至无形始见奇。”

第三节　怎样练好翻子拳

有人说“翻子拳简朴易学”，这是感性认识。从某种意义上说，越是朴实无华的东西，往往越需要人们下一番苦功夫，才能收到预期效果。究竟怎样练好翻子拳？现仅个人锻炼体会，略谈几点看法。

（一）重视武德修养

翻子拳是偏重于技击的拳术。练翻子拳强调系统的和科学的训练方法固然很主要，但是首先要明确学武的目的，要讲究武德。武德是中华武术的优良传统，强调口德、手德、身体力行。口德指练武者要谦虚谨慎，实事求是，不贬低别人、不诽谤兄弟门派，虚心学习他人之长补己之短。手德是指不论说手和动手，决不冷手伤人，决不争强斗狠，应做到点到为止，以武会友，增进友谊，互学互助。其次，武德要反对神密保守思想，打破宗派门户观念，清除封建迷信的痕迹。习武者只有具备高尚的武德修养，才能为继承和发展我国的武术事业作出贡献。

（二）着重基本功训练

要练好翻子拳，必须踏踏实实的练好基本功，不能贪多求快，朝秦暮楚，囫囵吞枣。要从实际出发，踏踏实实，循序渐进。这样，既利于身体的正常发育，又能为以后的训练打下良好的基础。

翻子拳是以手为主、手脚并用之拳术。练翻子拳首先要注意腿功和腰功的训练。拳谚云“练拳不溜腿，到老冒死鬼。”“练

拳不活腰，终究艺不高。”练腿应先练软腿，即要使两腿的各部韧带拉开。翻子拳的身法以闪展为主，而腰功则是练身法的关键。所以，练腿功和腰功是很重要的。对于这方面的训练，应多做正踢、点脚、侧踹、鱼跃跳、闪摆等基本功。

翻子拳谱云“旱地行舟是壮法，一步三拳是根源。”翻子拳的各种手法都变化在直出直入的直拳中，所以加强直拳的练习是很重要的一环。

直拳练习有一步一拳、一步两拳、一步三拳、快打三拳、弓步抹打冲拳、挤步抹打冲拳、马步冲拳（百把功）等练法。练直拳时应注意十趾抓地、拧腰探肩，达到脚下稳固、放长击远的目的。练直拳时，慢拳多采用俯拳，快拳多采用立拳。通过反复地训练，不断提高力量和速度。

劈拳练习时，肩要放松，以肩为轴，两臂打起似风车。胳膊为鞭身，两手为鞭梢，身躯为鞭杆，肩为鞭轴。即发力起于轴、发于腰顺于身、达于梢，要拧腰顺胯。

练翻子拳要练桩法。拳术的脚下功夫是很重要的，足下不固，则上体不壮。通过练习桩功，可以调养内气，增强腿力。练好桩功，才能“稳如泰山”，达到形体工整、发力饱满之目的。于伯谦先生生前极为重视桩功练习，他总结了前人留下的经验，写下了《桩法》一文，其中歌曰：

桩法稳，力就强，十趾抓地不摇晃。
不弓不马半马步，两腿相距要得当。
前脚微扣后脚顺，两脚顺站要扣裆。
两臂平举分前后，双拳紧抱对前方。
含胸拔背气下沉，两眼平视注前方。
最忌塌腰脊不直，臂部上翻法不良。
上体松静无拙力，全身重量步中央。

翻子拳的传统桩功练习有半马步桩、马步桩等。桩法又有“死桩”与“活桩”之别。练马步桩时，可以同时练“百把功”，可谓一举两得。

套路练习可以增强体力和毅力，又可以熟练各种手法、步法、身法，它是技术、意志、素质、艺术的完美结合。所以，在练好基本功的基础上，要经常演练套路。拳谚说“慢拉架式，快打招。”即练套路时，开势要慢要稳，精神集中；打拳时要疾如闪电，一气呵成。练套路要达到真、善、美的境界。真：招招式式清楚到位，四面见线。善：从容大度，信心十足。美：节奏分明，章法井然，形体工整。总之，要手眼身法步，配合一致；精神气力功，合为一体。这样，才能内外合一、神形兼固。

（三）抓好身体素质的训练

在全面训练中，要有系统地加强身体素质的培训。翻子拳属于重拳种，它的特点是速度快、力量强，在短暂的时间里完成很多招式。如脆八翻共有三十多个式子，演练时要象百米运动员一样，在十二秒至十六秒之内完成，难度是比较大的。所以，训练时必须加强速度和力量的练习。如练习“慢打三拳”时，应有意识的加强力量。练习“快打三拳”时，应有意识的加强速度。而两者均要打出爆发力。所谓“爆发力”，即在短暂的时间内，突然发出的具有爆炸性的力，它的特点是大而疾，顺而整。在训练过程中，应特别注意纠正不正确的动作，因为这些不准确的姿势，往往阻碍了力的疏通。练习爆发力，还应注意神经系统的训练。做到发力时，心神安逸，不使拙力。对速度、力量、耐力的训练，除了徒手练习外，还可借助各种手段、器材。如抓坛子、抓铅球、蹲杠铃、扔沙袋、推砖等负重训练。但青少年要适量适度。

（四）因人施教，持之以恒

目前青少年参加武术运动的人数不断增多，因此，必须注意对他们进行严格地系统地科学地训练。青少年正处于发育成长的时期，可塑性大，对他们的训练应以基础训练为主，不断提高身体素质和基本技术水平。

青少年易兴奋，模仿力强，掌握新技术快。但是，在这个时期如果不及时纠正他们不准确的动作和不良习惯，以后是难以改正的。因此，这个时期不能急于让他们学过多的套路，应多在基本动作、发力、形体、速度等方面下功夫。

另外，武术训练要因地制宜，因人施教，贵在持之以恒。"汗水铺路勤为桥"，只有经常不懈地锻炼，才能学好翻子拳。

第四节　翻子拳的基本动作与基本练习

（一）基本手型

1.拳：五指卷拢紧握为拳。握拳时四指要紧紧拢在一起，拇指要紧紧扣在食指和中指间。拳分俯拳、仰拳和立拳三种。

①拳心朝下为俯拳（图B 1①）。

②拳心朝上为仰拳（图B 1②）。

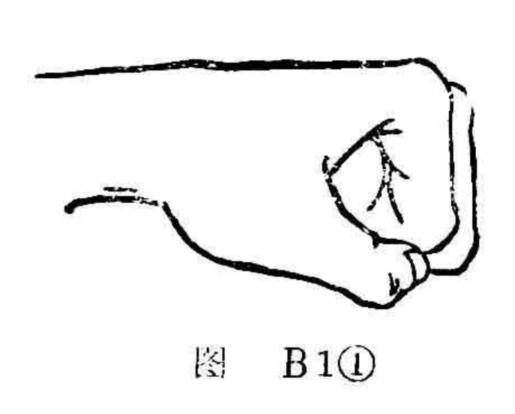


图　B1①

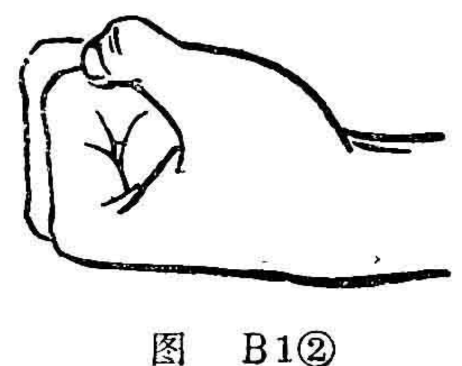


图　B1②

③拳眼朝上为立拳（图B 1③）。

2.掌：拇指第一指节弯曲，其余四指并拢伸直为掌（图

B 2）。

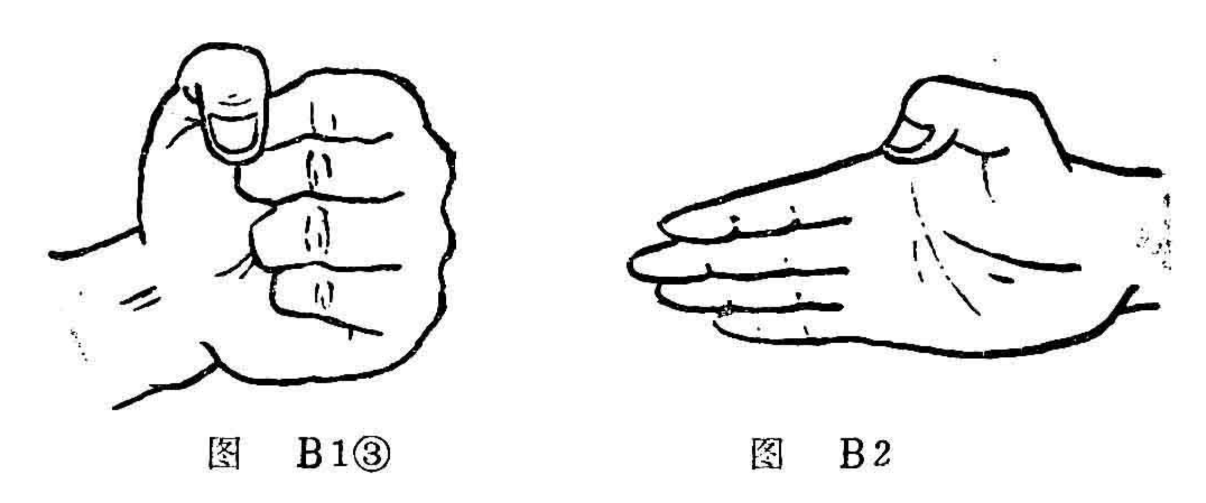


图　B1③　　　　图　B2

3.勾：屈腕，并把五指的指尖肚捏拢在一起为勾（图B 3）。

4.爪：爪分虎爪、鹰爪和龙爪三种。

①虎爪：五指分开，第一、二指节弯曲内扣，塌腕直立为虎爪（图B 4①）。

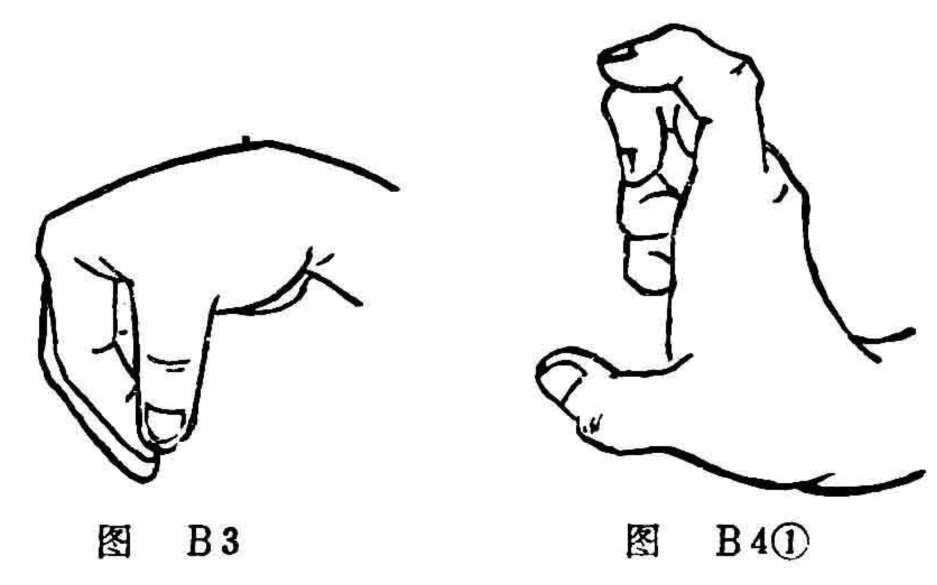


图　B3　　　　图　B4①

鹰爪：四指并拢，拇指分开，第一、二指节弯曲紧扣（图B 4②）。

③龙爪：五指分开，第一、二指节弯曲内扣，中指略微向前探出（图B 4③）。

（二）基本手法

母拳

1.直拳（冲拳）

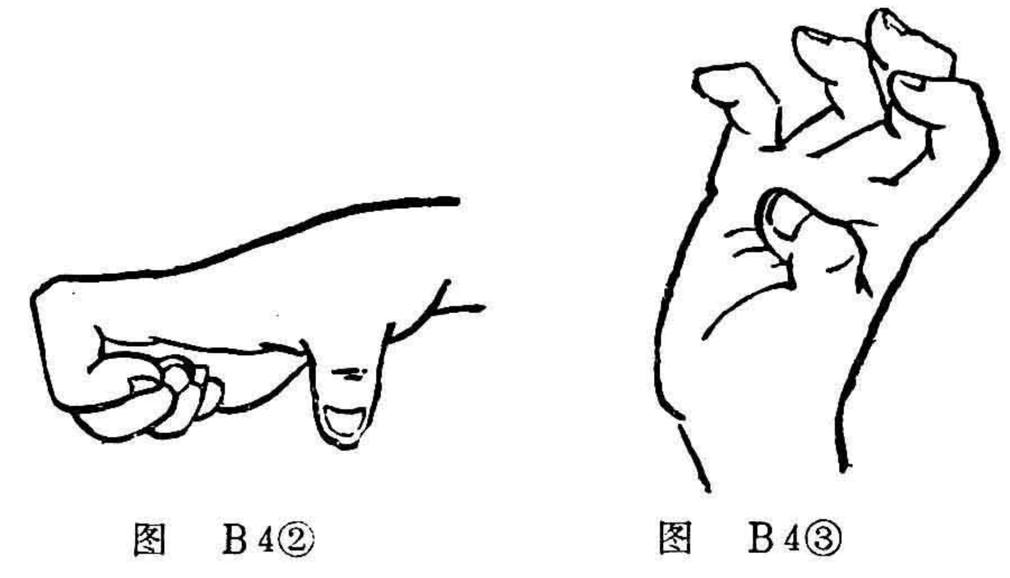


图　B4②　　　　　　　　图　B4③

直拳打法有两种形式。一为俯拳式：拳冲出时用缠丝劲，拳达顶点时为俯拳（拳心朝下）。二为立拳式：拳冲出时不用缠丝劲，要直出直入，拳达顶点时为立拳（拳眼朝上）。

练法：弓步站立（其它步型亦可），拳从腰间向前直臂冲出为直拳（图B 5）。

要点：直拳冲出时，要拧腰顺肩、十趾抓地；快速有力，力达拳面。

2.劈拳（或劈掌）

练法：右手半握拳，由上向下抡劈，拳心朝上。练时可左右手互换（图B 6）。

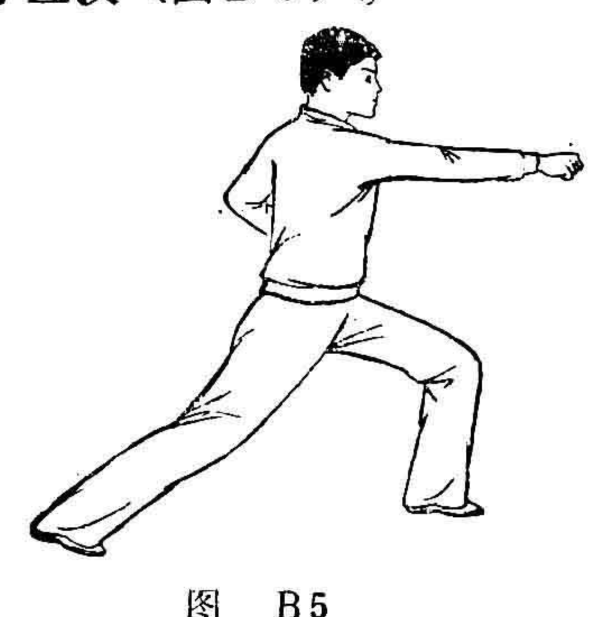


图　B5

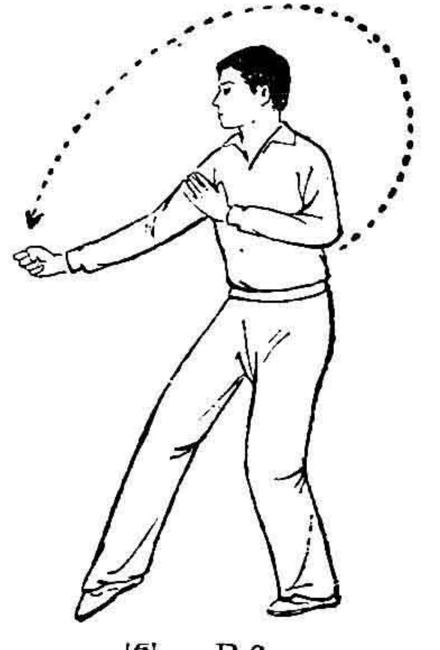


图　B6

要点：劈拳时肩要放松，劈要伸直，以肩关节为轴划立圆；拳劈落时，肩要尽力下沉；不要使拙力，要力达拳背。

3.横拳

右臂屈肘，大小臂之间夹角大约90度。小臂外旋，由体右侧经胸前向左平摆出为横拳（图B 7）。练习横拳时，可采用弓步、马步等步法。左、右手交替练习。

要点：练习横拳时，肘不能抬得过高，要求肘护胸和肋；发力要突然，但不能僵硬；上体应以腰为轴随拳摆出方向转动，打出腰、胯力。

4.崩拳

右臂屈肘置于胸前，小臂内旋向头前上方上架为崩拳（图B 8）。

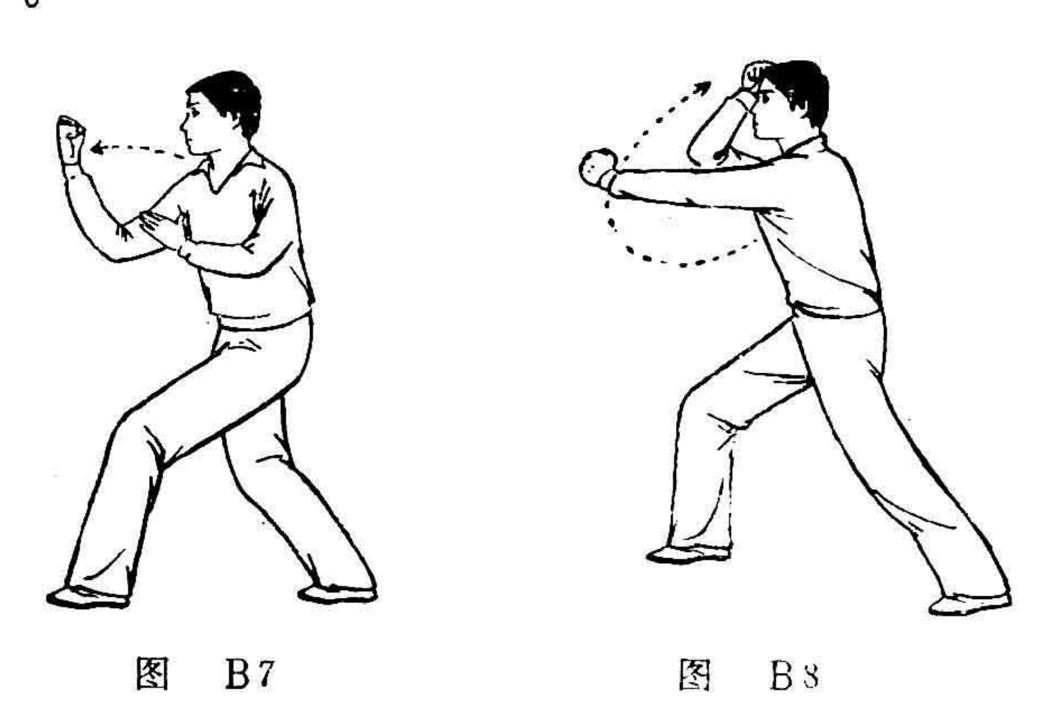


图 B7　　图 B8

要点：练崩拳时，要陡然发力，弹性要强

5.摔拳（翻拳）

右手半握拳，小臂外旋由下向上、向前翻出（拳心朝上）为摔拳（图B 9）。

要点：练摔拳时，要拧腰、顺肩、抖腕；发力突然、力达

拳背。

6.捋手

由摔拳开始（其它手法亦可）。右臂内旋，右拳变鹰爪（手心朝下）屈肘回收为捋手（图B10）。

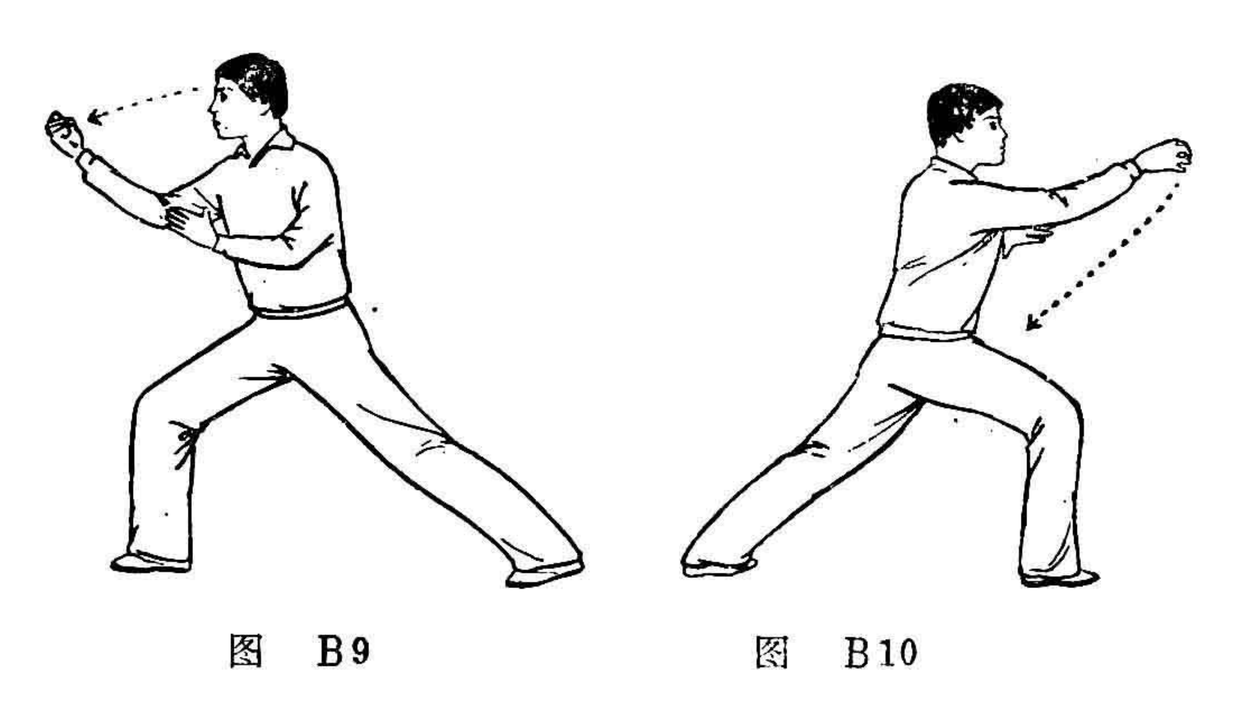


图 B9　　图 B10

要点：练捋手时，右手翻腕必须快速；肩肘下沉、力达指尖。

7.缠手

右拳屈肘，左掌附于右小臂上，右拳向上、向右、向下绕环一周为缠手（图B11）。

要点：练缠手时，划圆要小；发力要用粘连劲，刚中有柔、柔中透刚。

子拳

1.提

右拳稍屈肘由下向上垂直抬起（拳心朝下）为提（图B12）。

要点：上提时，要屈腕、肩不要抬高；快速有力、力达手腕。

2.滚

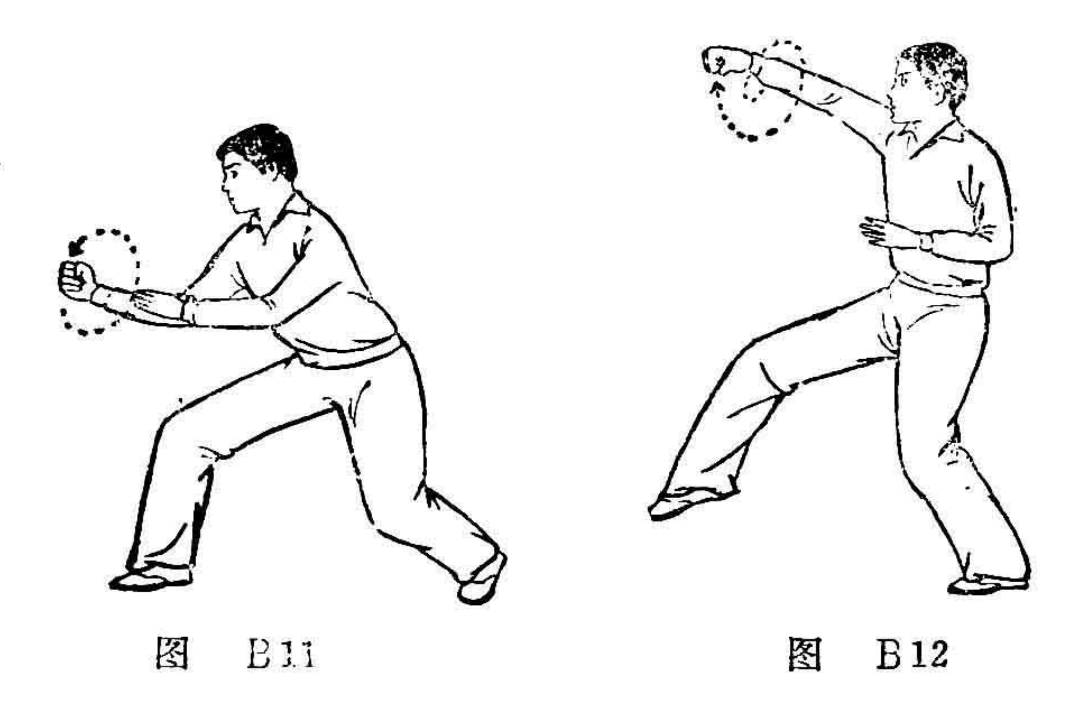


图　B11　　　　图　B12

右拳由前屈肘回收划立圆向前下方冲出（拳心朝下）为滚（图B13）。

要点：肘关节要活，划圆要小；左手做托彼手之势，两手配合要一致。

3.漏

左掌下落至腹前（掌心朝上），右掌向上挑起（掌心朝下）为漏（图B14）。

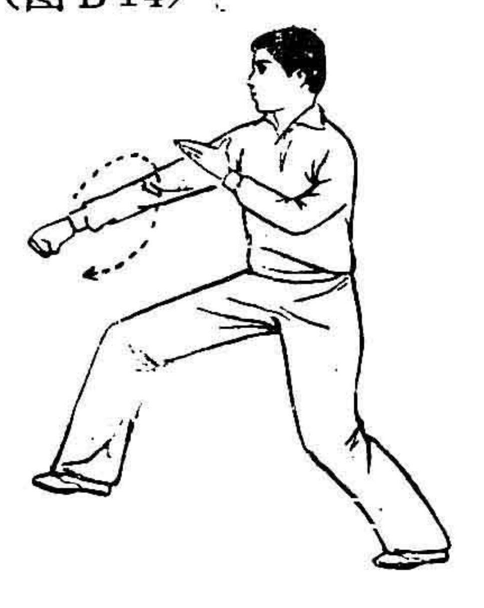


图　B13

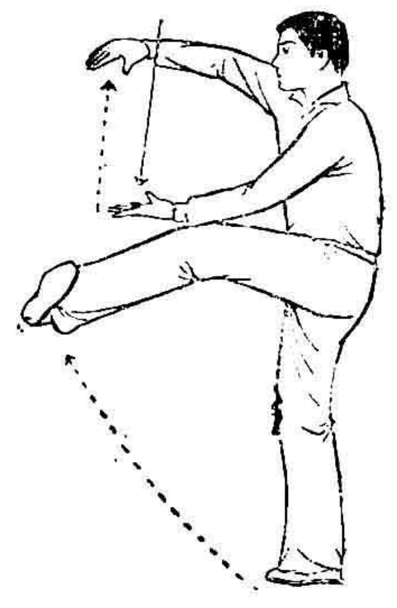


图　B14

要点：两手动时，要协调一致、同时完成。

4.旋

右拳向内、向后、向外划平圆向前横摆出（拳眼朝下）为旋（图B15）。

要点：横摆时幅度要小，抖腕弹出。

5.撩（撩拳或撩掌）

右掌由后向前、向上弧形直臂上摆（掌心朝上）为撩（图B16）。

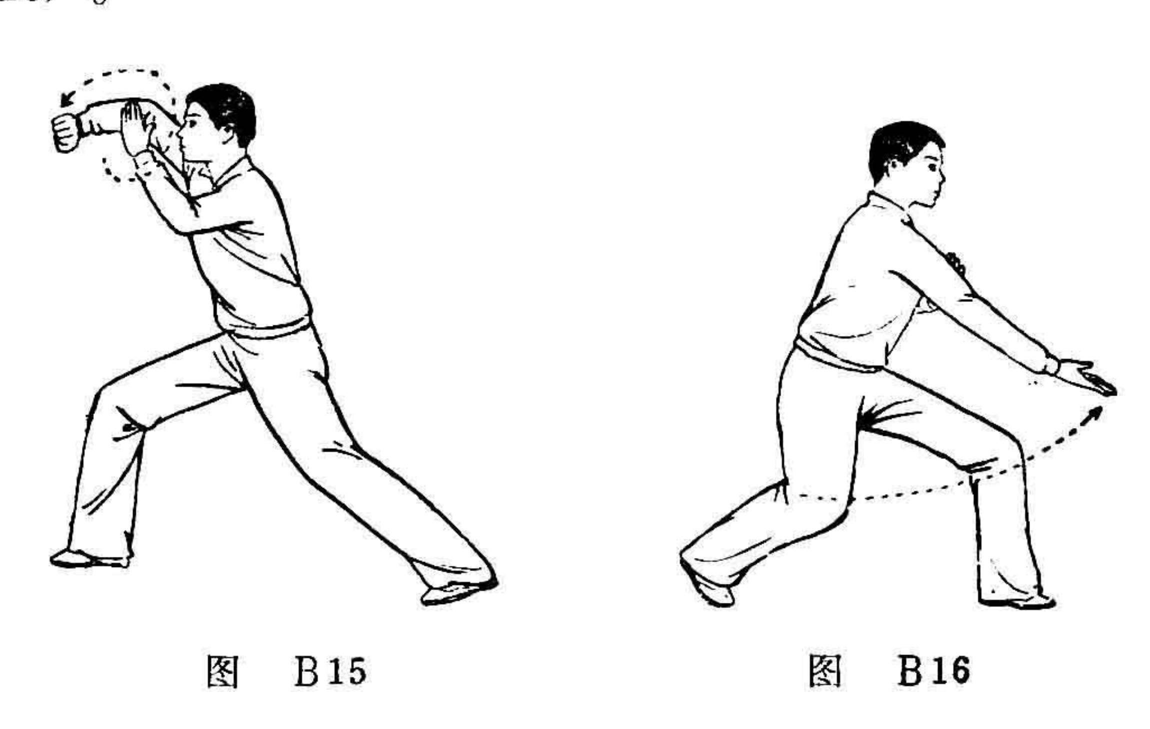


图 B15　　　　图 B16

要点：探肩拧腰、放长击远、力达掌心。

6.弹

右手向前直臂抖出（拇指一侧朝上）为弹（图B17）。

要点：弹手时，要拧腰松肩，突然抖腕。

7.穿

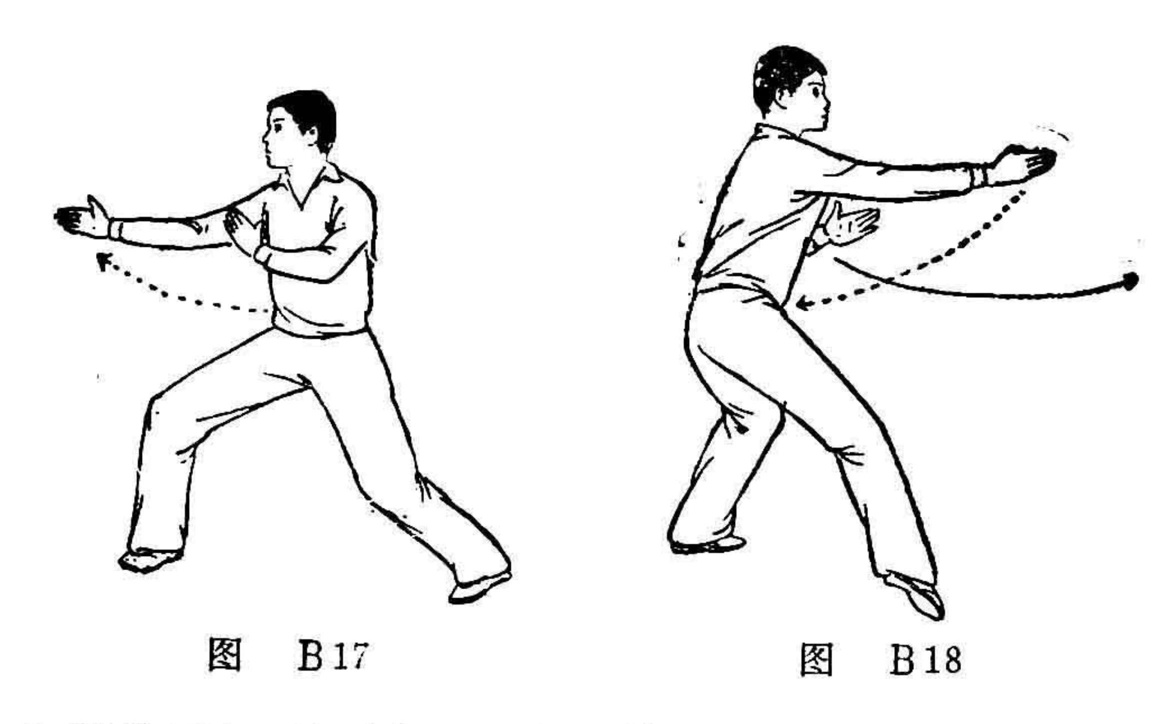
右掌向前直臂伸出（掌指朝前）为穿（图B18）。

要点：穿掌时　臂要直、肩要下沉，力达指尖。

（三）基本步型

1.弓步

前腿屈膝半蹲　脚尖略向里扣，膝与脚尖垂直；后腿挺膝

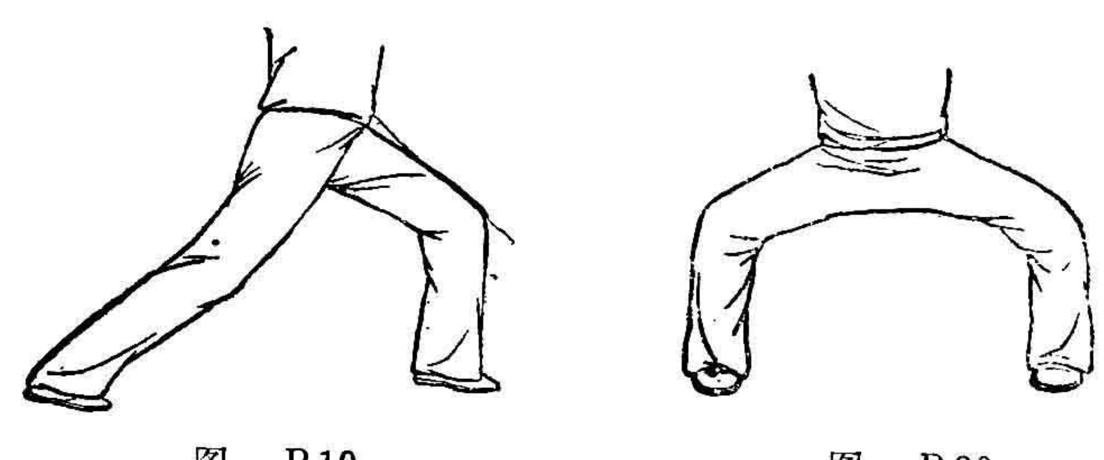

图 B17　　图 B18

伸直，脚尖里扣，前后脚要全脚掌着地，十趾抓地。右腿在前为“右弓步”。左腿在前为“左弓步”（图B19）。

做弓步时，上体正对前方，两眼平视，双手握拳（拳心朝上）抱至腰间；身体重心在两腿之间。

2.马步

两脚平行开立（略宽与肩），脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿面要平，全脚着地，两拳抱于腰间（图B20）。


图 B19　　图 B20

做马步时，膝关节内扣，上体含胸拔背，目视前方。

3.半马步

前腿与马步略同，脚尖稍外展，后腿半蹲膝略向里扣、脚

尖里扣，上体微前倾，身体重心在两腿之间（图B 21）。

4.仆步

右腿屈膝全蹲，全脚掌着地，脚尖朝前；左腿挺膝伸直，脚尖里扣，全脚着地。右腿挺膝伸直为“右仆步”。左腿挺膝伸直为“左仆步”（图B 22）。

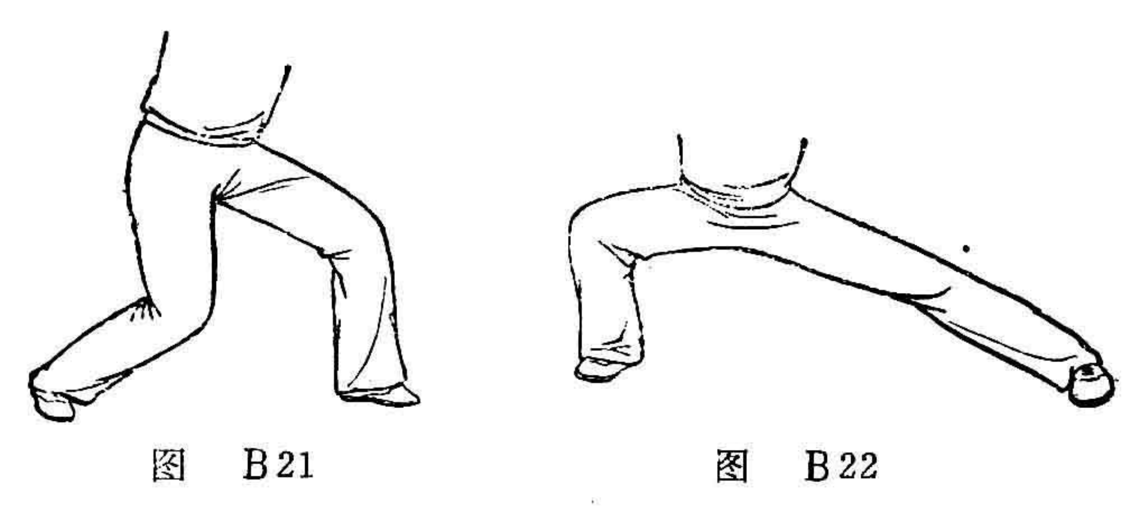


图 B21　　图 B22

5.歇步

两脚前后交叉站立，两腿屈膝全蹲，后脚前脚掌着地，臀部坐在后腿上，前脚尖外展全脚着地（图B 23）。

6.虚步

两脚前后开立，距离约半步，后脚尖略外展屈膝半蹲，前脚跟离地以脚尖点地，脚尖方向略里扣，脚面绷平、膝略屈，身体重心在后腿上。左脚虚为“左虚步”。右脚 虚 为 “右虚步”（图B 24）。

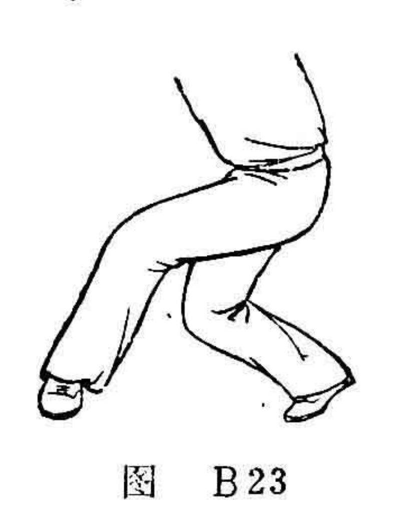


图 B23　　图 B24

7.插步

前腿微屈，后脚向前腿后侧横插一步，以前脚掌着地，重心在前腿上（图B 25）。

8.跪步

前腿屈膝下蹲，后腿屈膝、膝部接近地面，脚跟掀起，前脚掌着地（图B 26）。

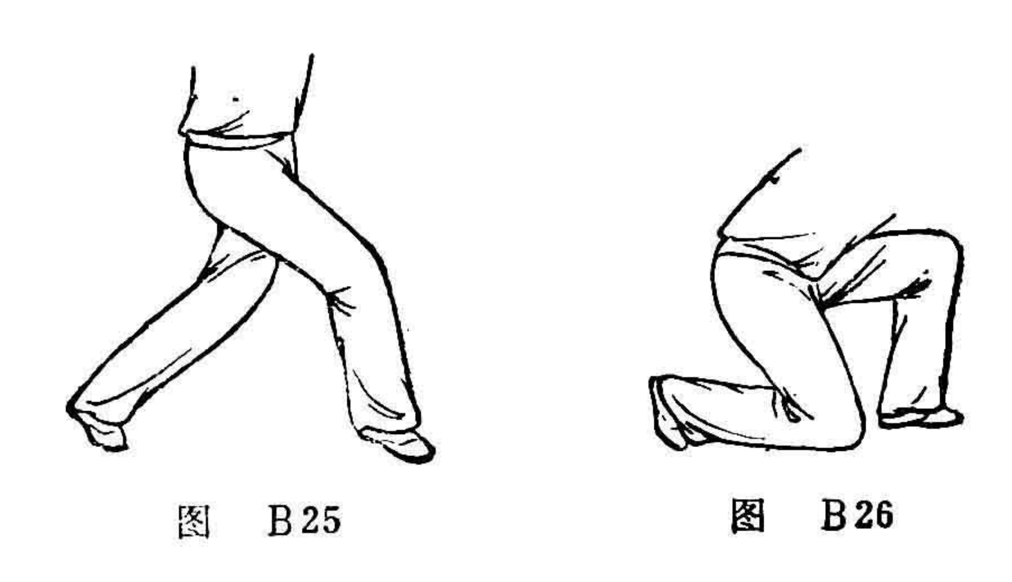


图　B 25　　　　　　图　B 26

（四）基本步法

1.闪步

预备动作成“腋来式”（图B 27）。

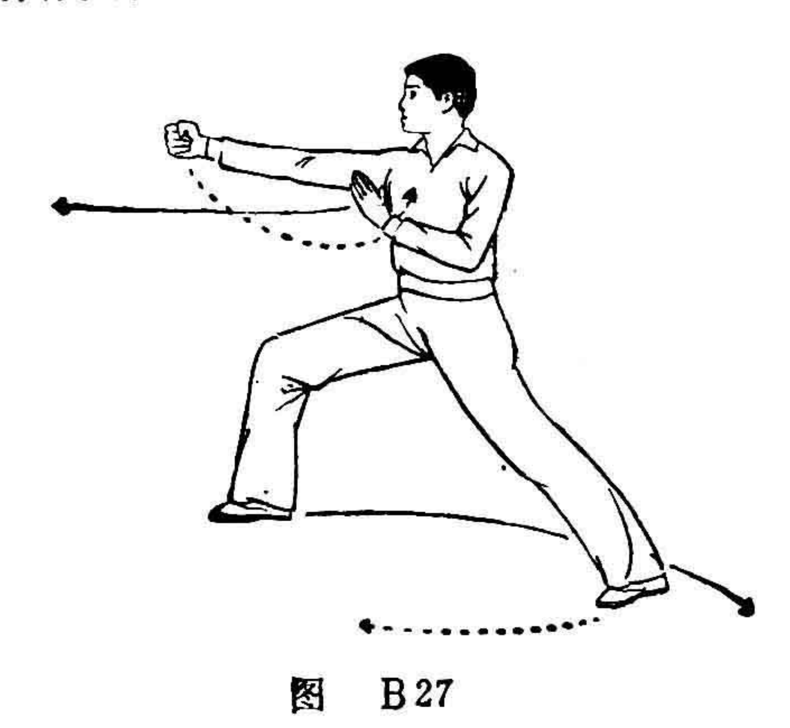


图　B 27

左脚先向前斜上方上步，随即右脚向左脚后滑步，身体向左转体180度，成原预备势。

2.旋步

预备势同上，动作方法同上，步子的幅度要大，身体向左（或右）后转体270度（图B 28①②）。

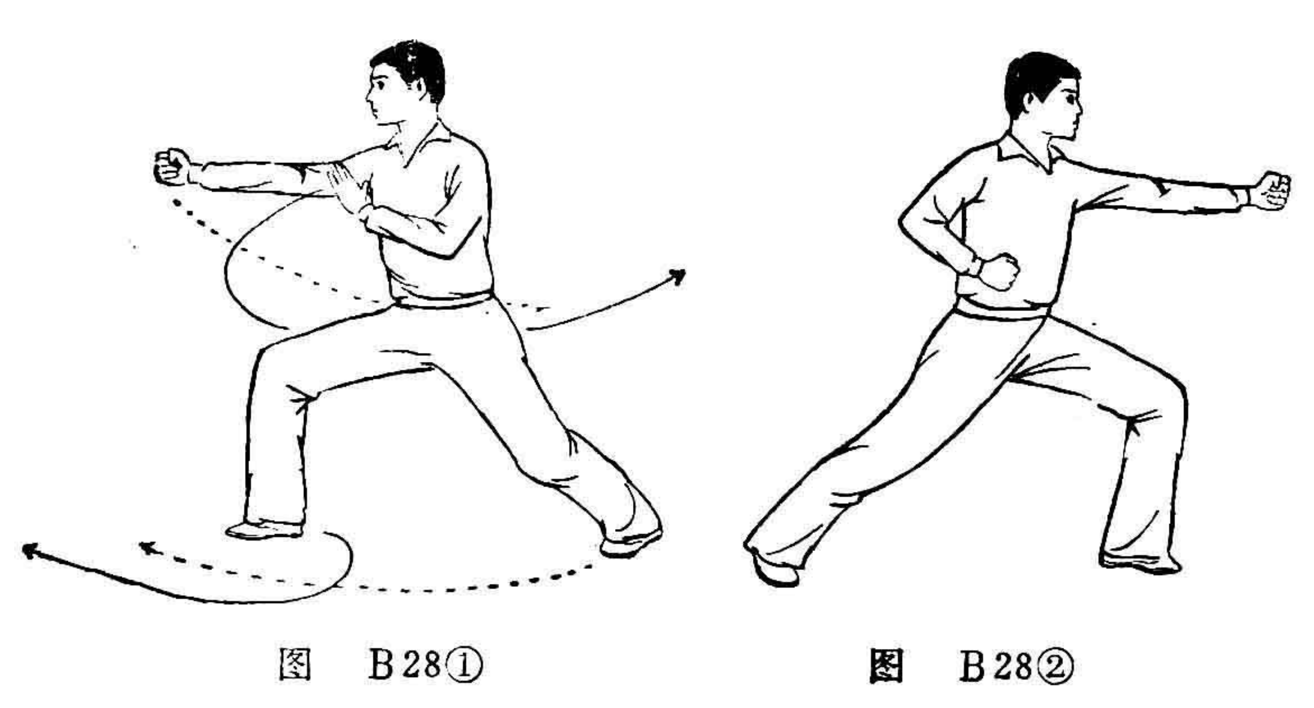


图 B 28①　　图 B 28②

2.窜步

预备势同上。

左窜步：身体重心稍提起，左脚向左斜前方上一步，右脚随即跟半步，并屈膝下蹲（图B 29①）。

右窜步：身体重心稍提起，右脚向斜前方上一方，左脚随即跟半步，并屈膝下蹲（图B 29②）。

4.转步（磨盘步）

预备势同上。

身体重心稍提起，以左脚为轴（或右脚），右脚(或左脚)随意向左、右移动（身体同时转动）。目视前方（图B 30）。

5.旱地行舟步

预备势同上。

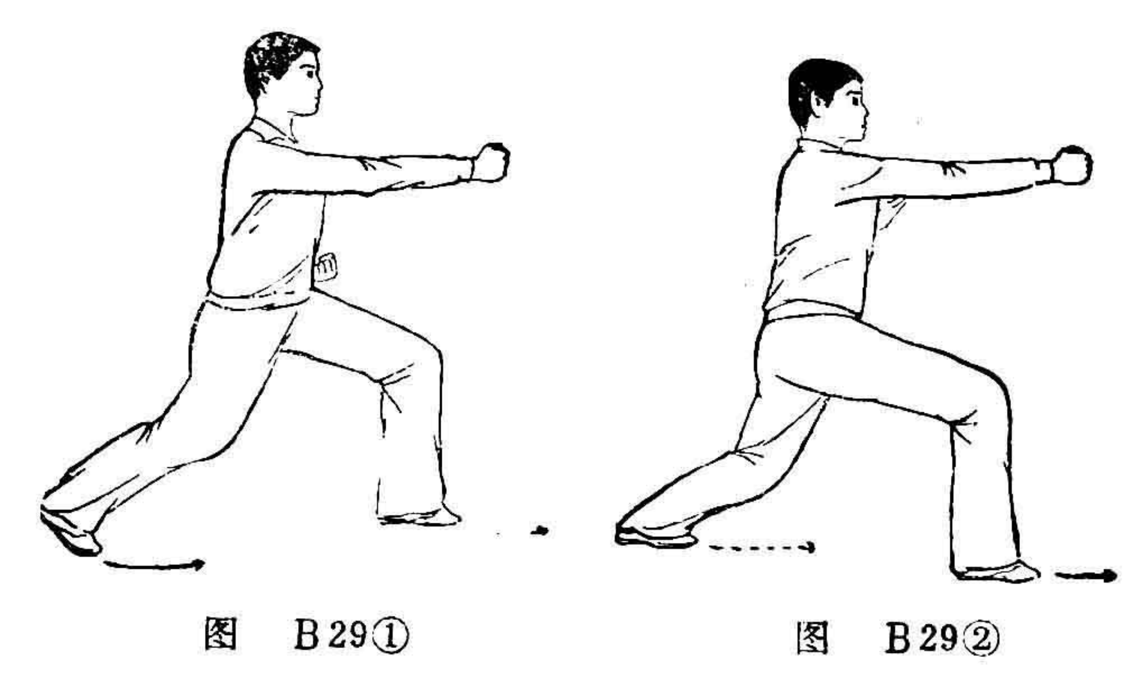


图　B 29①　　　　图　B 29②

身体重心稍提起，收腹提臀，两脚尖蹬地（两脚不离地面）向后（或向前）滑行（图 B 31）。

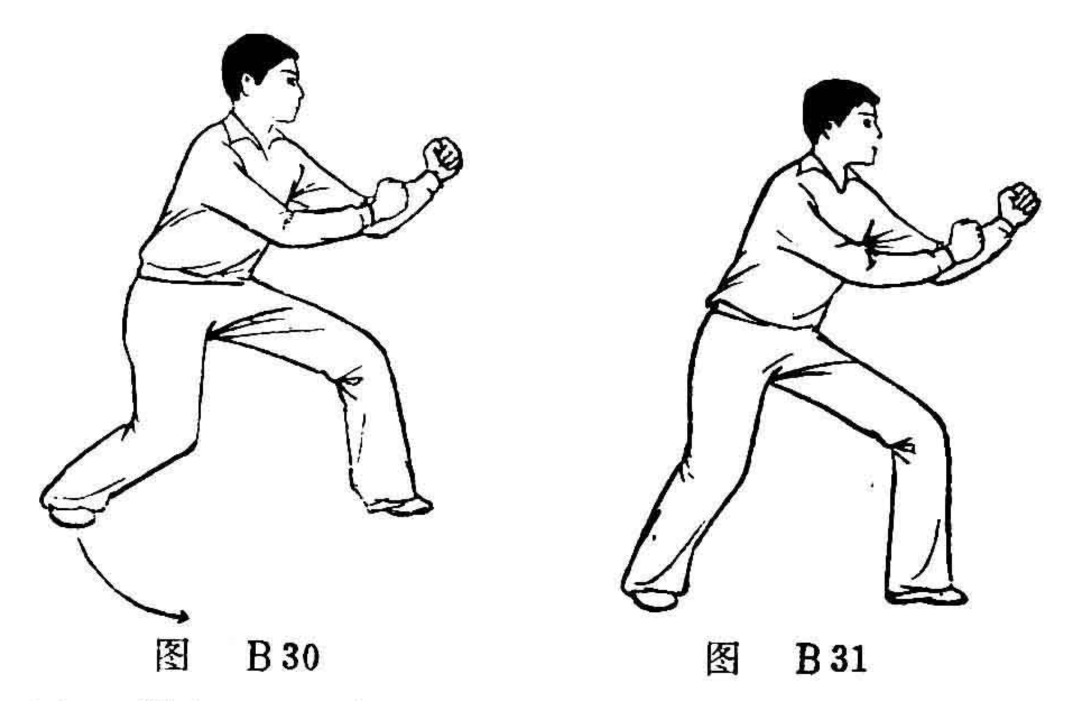


图　B 30　　　　图　B 31

要点：做闪步、旋步时，要快速敏捷，腰要活，以身带步。做窜步、旱地行舟步时，要突然迅速，呼吸要上“提”。做转步时，上体保持不变，目视正前方。

（五）基本腿法

1.丁腿

预备动作成“腋来式”。

左腿屈膝提起收至右腿内侧，随即下落震跺；右脚向前踢出，脚跟擦地、脚尖勾起。同时，右拳向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳眼朝上（图B32）。

要点：左脚下落震跺要有力，全脚着地；右脚前踢时，脚跟不可离开地面；震脚、前踢与冲拳要配合协调，必须在同一时间内完成。

2.点脚

预备势同上。

①戳点：身体重心移至左腿，右腿由后屈膝提起，并向前弹出，脚面绷平、脚趾向上翘起。同时，两拳变掌，右掌向上、向前撩起，掌心朝上；左掌下落至右臂内侧，掌心朝下（图B33①）。

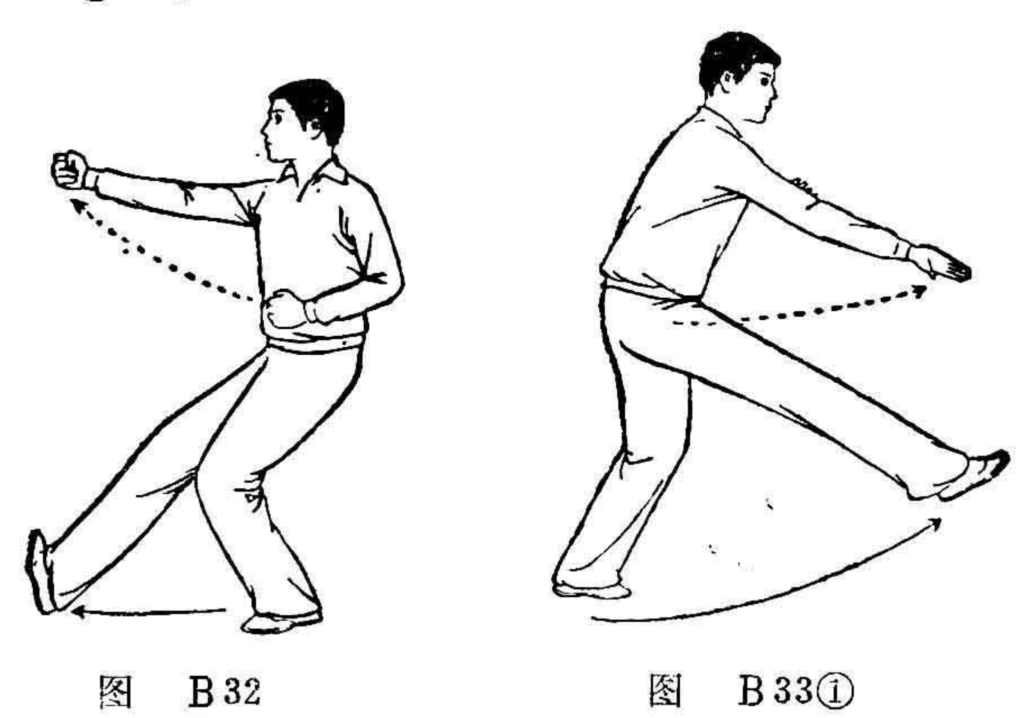


图　B32　　　　图　B33①

②横点：右脚在前，左脚在后。左手变掌向前直臂穿出，掌指朝前；右拳变掌收至左肩前，掌指朝上；右脚尖外展，上体向右转体90度。同时，左小臂内旋、掌变勾手，勾尖朝外；左腿屈膝提起，随即向左上方横弹出，脚面绷平。目视左脚（图B33②）。

要点：戳点时，应以膝关节为支点向前弹出，手脚必须协调一致。横点时，转体要迅速，以腰为轴；脚点出后，腿与上体略成一线。练点脚时要左右交替。

3.侧踹腿

预备势同上。

身体重心移至左腿上，上体稍向左转，右腿屈膝提起，向右前方踹出，脚略平行地面，脚尖勾起。同时，两拳变掌，左掌置于右肩前；右掌向踹腿方向击出，拇指一侧朝下（图 B 34）。

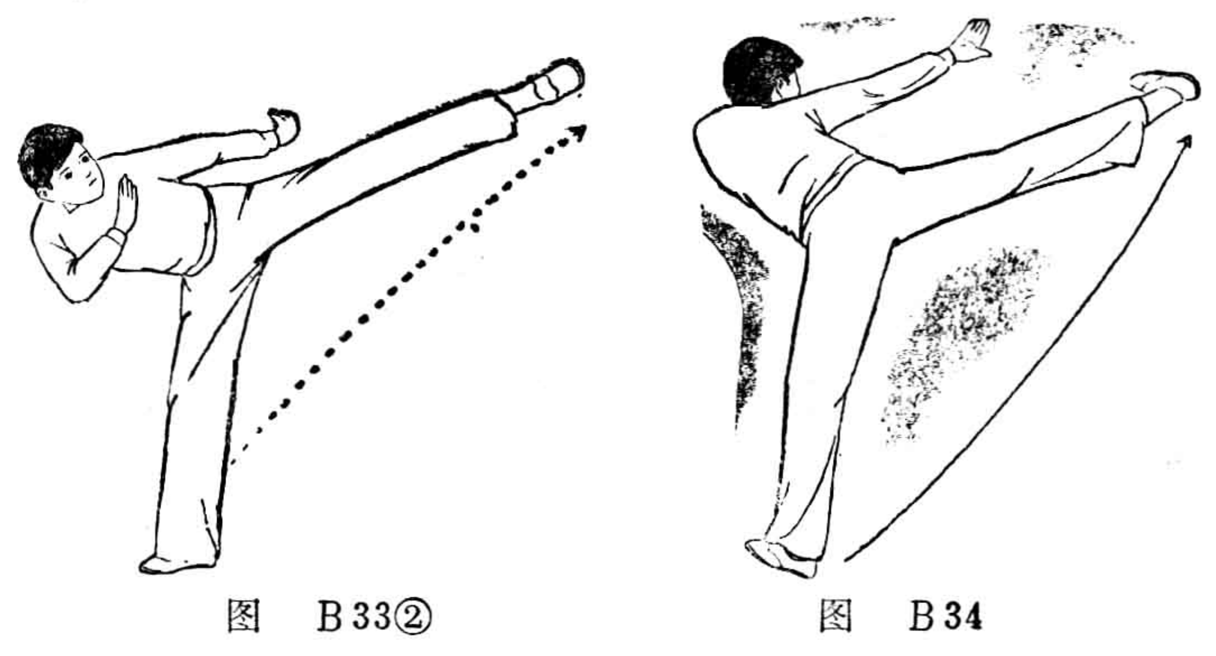


图 B 33②　　图 B 34

要点：出腿快速，膝关节挺直，力达足跟。

4.截腿

预备势同上。

身体重心移至左腿，右腿屈膝提起，小腿外展，随即向前踢出，脚尖朝右。同时，右拳变掌向前上方撩起，掌心朝上；左拳变掌屈肘下按并收至右肘部，掌心朝下（图 B 35）。

要点：截腿时，腿要外旋，脚与地面略成平行；出腿收腿快速，手脚配合协调。

5.拦腿

预备式同上。

身体重心移至右腿，左腿屈膝由后向右斜前方摆起，脚尖勾起。同时，左拳变掌向下摆至左体侧；右拳变掌屈肘挑至头右上方，掌心朝上（图B36）。

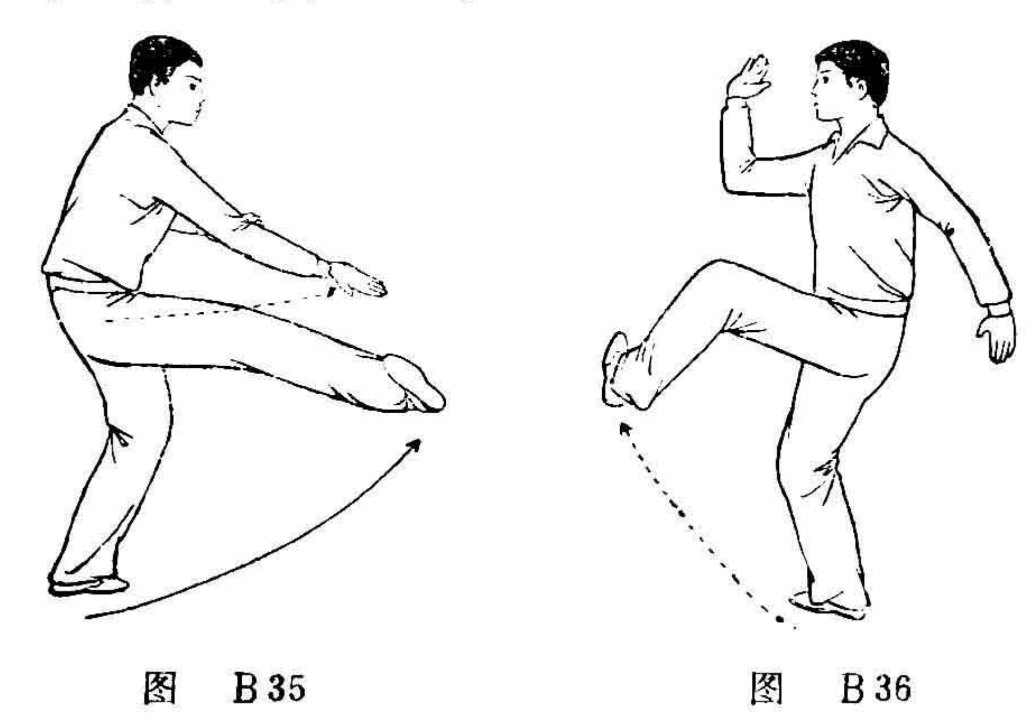


图 B35　　图 B36

要点：拦腿时，脚尖尽力上勾；上体保持正直，右脚抓地站稳。

6.扫腿

预备势同上。

身体重心提起，上体稍向右转动，左腿屈膝提起，随即向右脚前下落震跺；右脚由后向左侧弧形扫出，脚尖勾起。同时左掌前撩，右勾手向下、向后摆动，勾尖朝上（图B37）。

要点：扫腿时，右脚不可离开地面，上下配合协调，力达足跟。

7.蹬腿

预备势同上。

身体重心移至右腿，左腿屈膝提起，随即向前蹬出，脚尖勾起。同时，右拳向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳抱至腰间（图

B 38）。

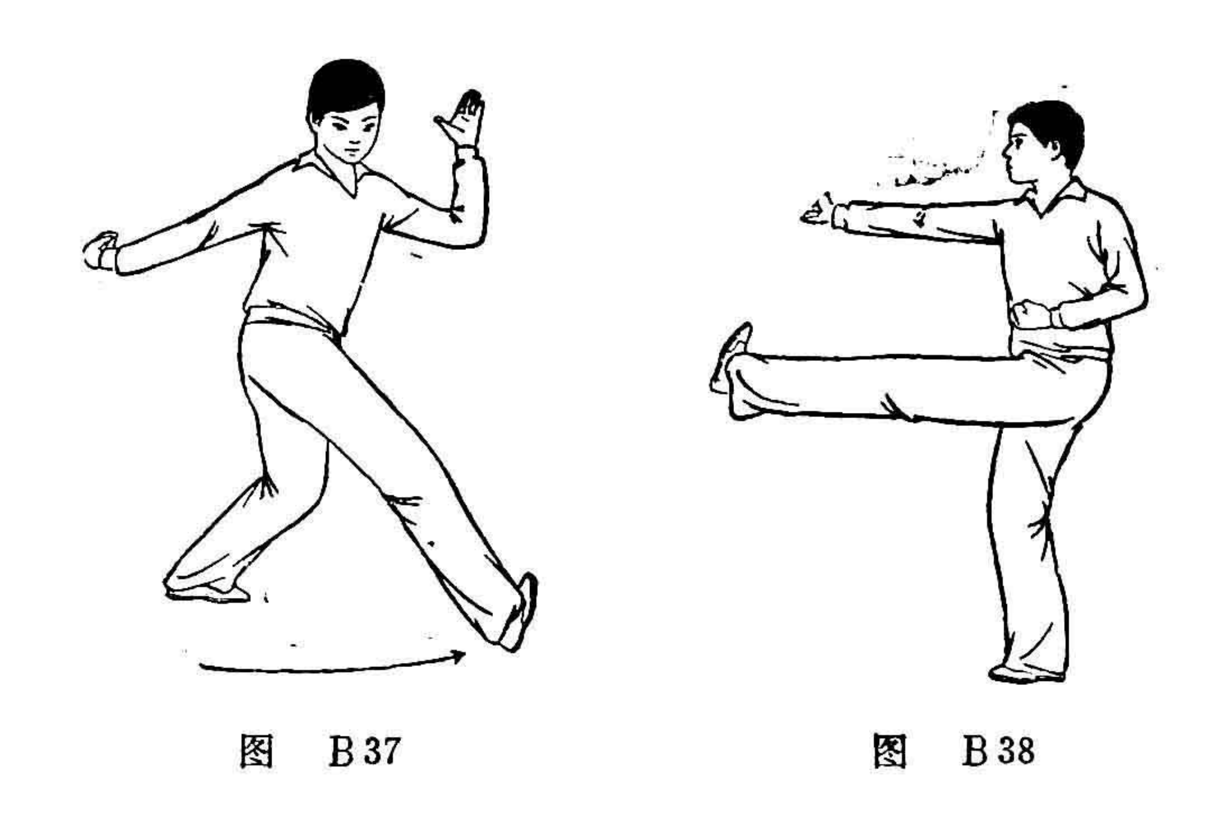


图　B 37　　　　　　　　图　B 38

要点：前蹬时，上体要正直，不可前倾、后仰；突然有力，力达足跟。

（六）基本练习

1.一步两拳

预备动作成“腋来式”。

①身体重心前移，右脚向前上半步，左脚随即跟半步，两腿屈膝下蹲成左挤步。同时，右拳经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳心朝上。目视前方（图 B 39①）。

②上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳心朝上。目视前方（图 B 39②）。

要点：上步要轻稳，与冲第一拳同时完成；两拳冲出要快速有力。此动作可以左右重复练习，每练一次二百步（根据个人条件），每组四十步，分五组进行。

2.一步三拳

预备动作成"腋来式"。

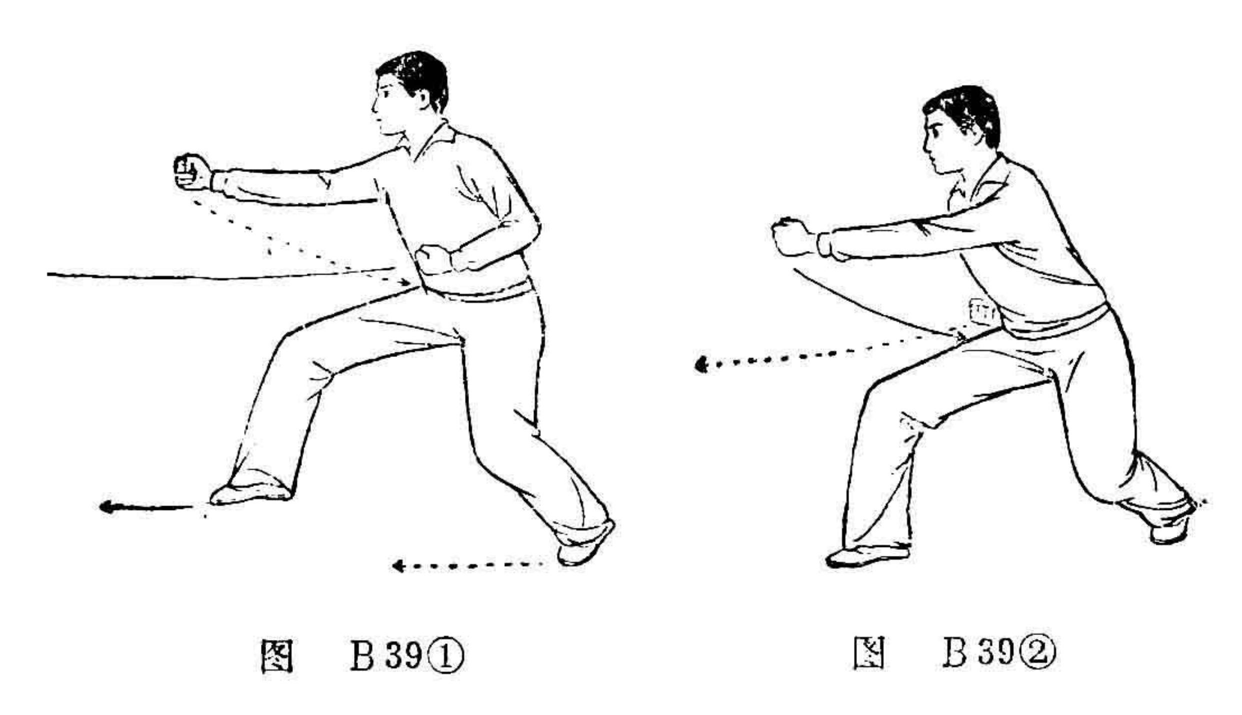


图　B 39①　　　　图　B 39②

左腿向前上半步，脚尖内扣屈膝下蹲，右膝挺直成左弓步。同时，左拳向前直臂冲出，拳眼朝上（拳心朝下亦可）。目视前方（图B 40）。



图　B 40

要点：此动作下肢不动连冲三拳，左右要交替练习，一次三百步。冲拳时，拧腰顺肩、十趾抓地、爆发力强。

3.百把功

①两脚左右开立，屈膝下蹲成马步。左拳屈肘抱至腰间，

拳心朝上；右拳由腰间向前直臂冲出，拳心朝下（图B 41①）。

②右拳变掌，小臂外旋屈指下捋，并变拳收至腰间（图B 41②）。

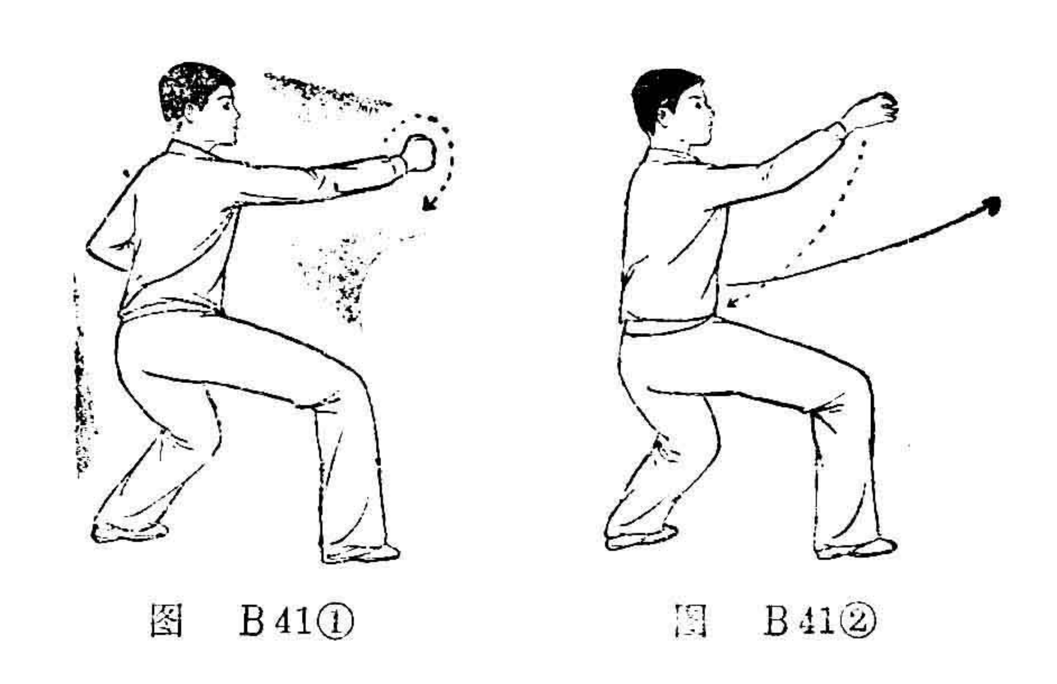


图 B 41①　　图 B 41②

此动作左右重复练习，每次达百拳以上，故曰“百把功”。

要点：冲拳时，脚要站稳，拧腰顺肩，力达拳面；回捋时，五指用力内扣。

4.抡臂

两脚前后开立屈膝下蹲成半马步。右掌伸直在右体侧做立圆绕环，左掌附于左大腿上，目视前方（图B 42）。

要点：抡臂时，肩要放松，以肩为轴。此动作可在练功前活动时做，左右交替练习。

5.劈砸

两腿并步站立。右脚向前上一步，脚尖点地，屈膝半蹲成右高虚步。同时，右掌由下向后、向前、向下立圆抡劈，掌心朝上；左掌击于右肘内侧，拇指一侧朝上（图B 43）。

要点：此动作左右交替练习。两臂抡劈时，肩、肘、臂均应自然放松，不可僵硬。

6.翻拳

预备动作成"腋来式"。

右拳小臂内旋，向下经左掌上向前划立圆翻出，拳心朝上；

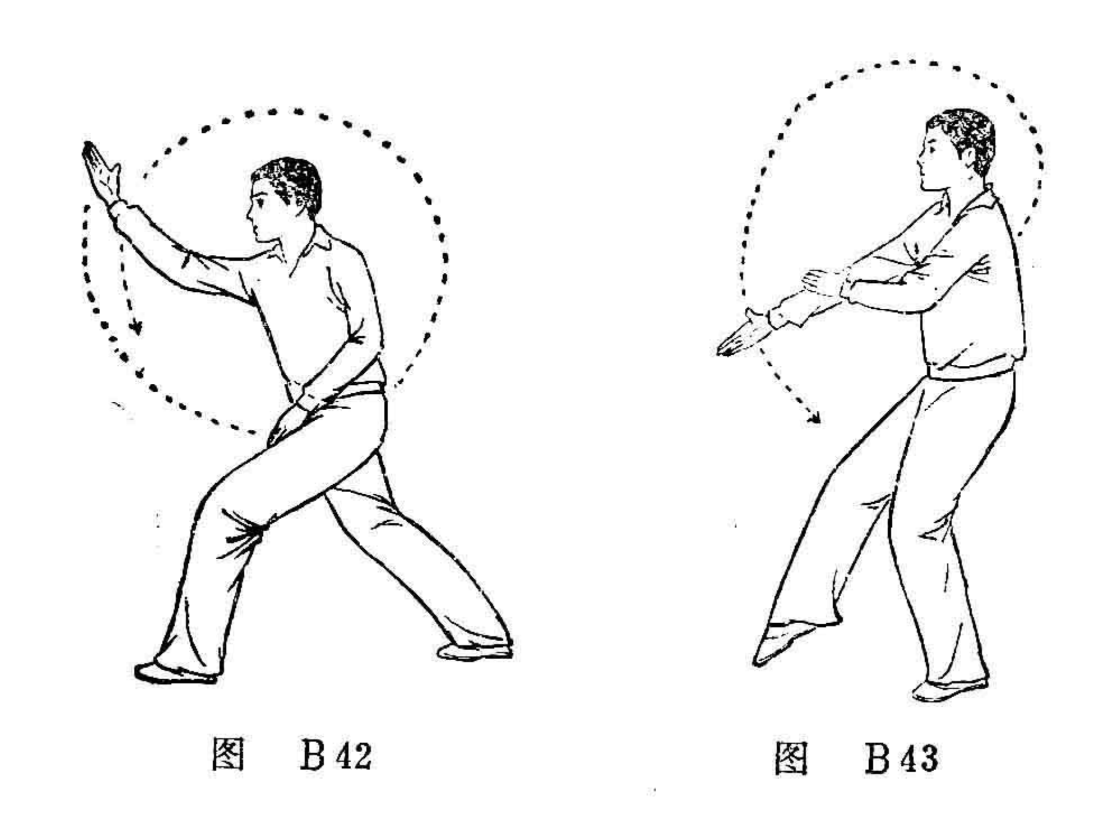


图 B42　　图 B43

左掌下按收至右肘下，掌心朝下。目视前方（图B44）。

要点：做翻拳时，要含胸拔背、发力突然；两手配合一致。

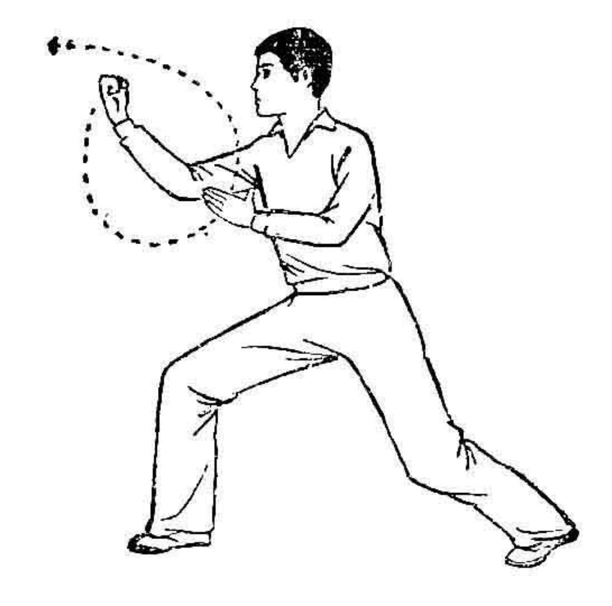


图 B44

第五节　翻子拳套路选介

一、金刚拳

动　作　名　称

预　备　动　作

一、预备势
二、半马步双抱拳（腋来式）

第　一　段

一、虚步架击掌
二、转身歇步冲拳
三、转身半马步双抱拳
四、弓步劈砸打虎式
五、仆步勾手
六、弓步抹打
七、回身推掌
八、转身点脚

第　二　段

一、缠腕蹬腿
二、弓步撩掌
三、缠手撞锤

四、跃步挑打
五、独立双抱
六、跃步双拍掌
七、弓步双撞

第三段

一、抡砸侧踹
二、落步下冲拳
三、转身打虎式
四、蹲身下冲拳
五、二起蹬腿
六、落步打虎式
七、独立双拳
八、垫步双撞
九、上步抹打

第四段

一、退步抹打
二、上步捎锤
三、右转颠踢
四、上步砸丁
五、偷步托肘
六、弓步翻打
七、飞身窜步
八、弓步冲拳
九、左右合手
十、左右横拳

十一、上步双劈（双劈掌）

收势

动 作 说 明

一、预备势

两脚并步站立，上体正直，两臂自然下垂于体侧，目视前方（图B 45）。

要点：头要端正，目要平视，含胸拔背，全身放松；气沉丹田，呼吸自然。

二、半马步双抱拳（膍来式）

①两掌由下向左、向上划弧摆至左肩前，两掌交叉（左掌在内，掌心均向外）。同时，上体微左转，目视两掌（图B 46①）。

②上动不停。两掌继续经头上划弧摆至右肩前。同时，上体微右转，目视两掌（图B 46②）。

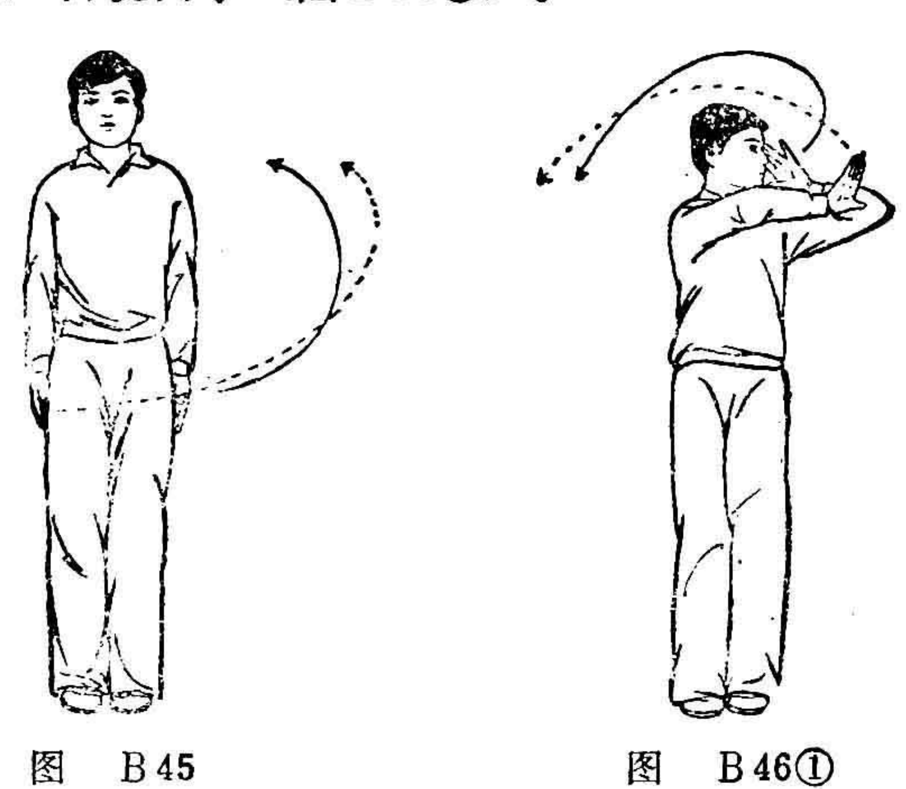


图　B 45　　　　图　B 46①

③上动不停。身体左转，左脚向左迈一步，两腿屈膝下蹲

成半马步。同时，两掌变拳由右肩前向下、向左上方摆动至胸前，左拳在前，右拳在后贴于左肘部，两小臂略向上弯曲，两拳拳眼朝上。目视前方（图B46③）。

要点：两臂摆动时划立圆，眼随手走；半马步，后脚顺站前脚微内扣；成半马步与抱拳要同时完成；上体微前倾，含胸拔背。

第　一　段

一、虚步架击掌

身体重心后移，左脚尖点地成左虚步。同时，右拳变掌向前、向上挑出，至头上方，掌心朝上；左拳变掌小臂内旋向前直臂击出，掌指朝右、掌心朝下。目视前方（图B47）。

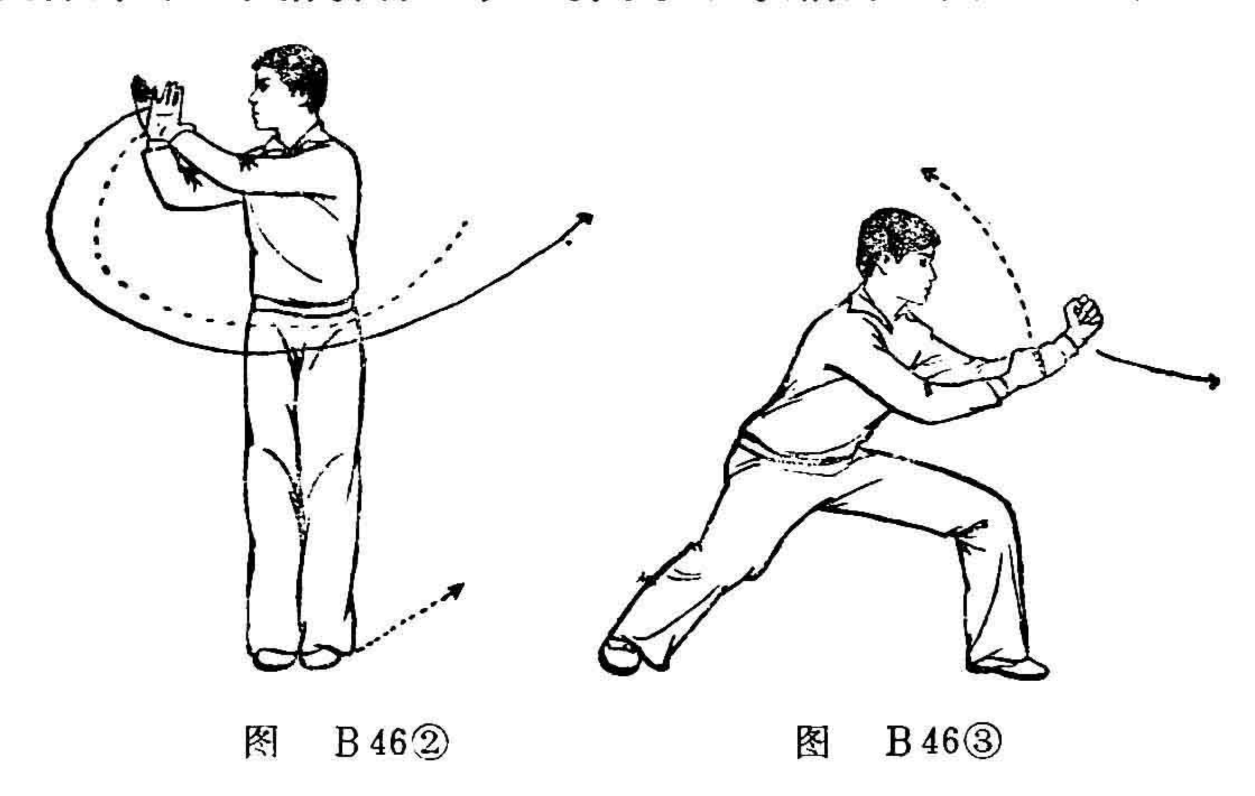


图　B46②　　　　图　B46③

要点：挑掌与击掌必须配合一致、同时完成；左掌击出后，肩要下沉。

二、转身歇步冲拳

①以两脚为轴向右后转体，右腿屈膝下蹲成右弓步。同时，

右掌向前、向下抡劈并变拳收至腰间，拳心朝上；左掌向前、向下抡劈，掌高于肩平，掌指朝前。目视左掌（图 B 48①）。

②上动不停。右脚向左腿后插步，屈膝下蹲成歇步。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌屈肘下按收至右肩前，掌指朝上。目视前方（图 B 48②）。

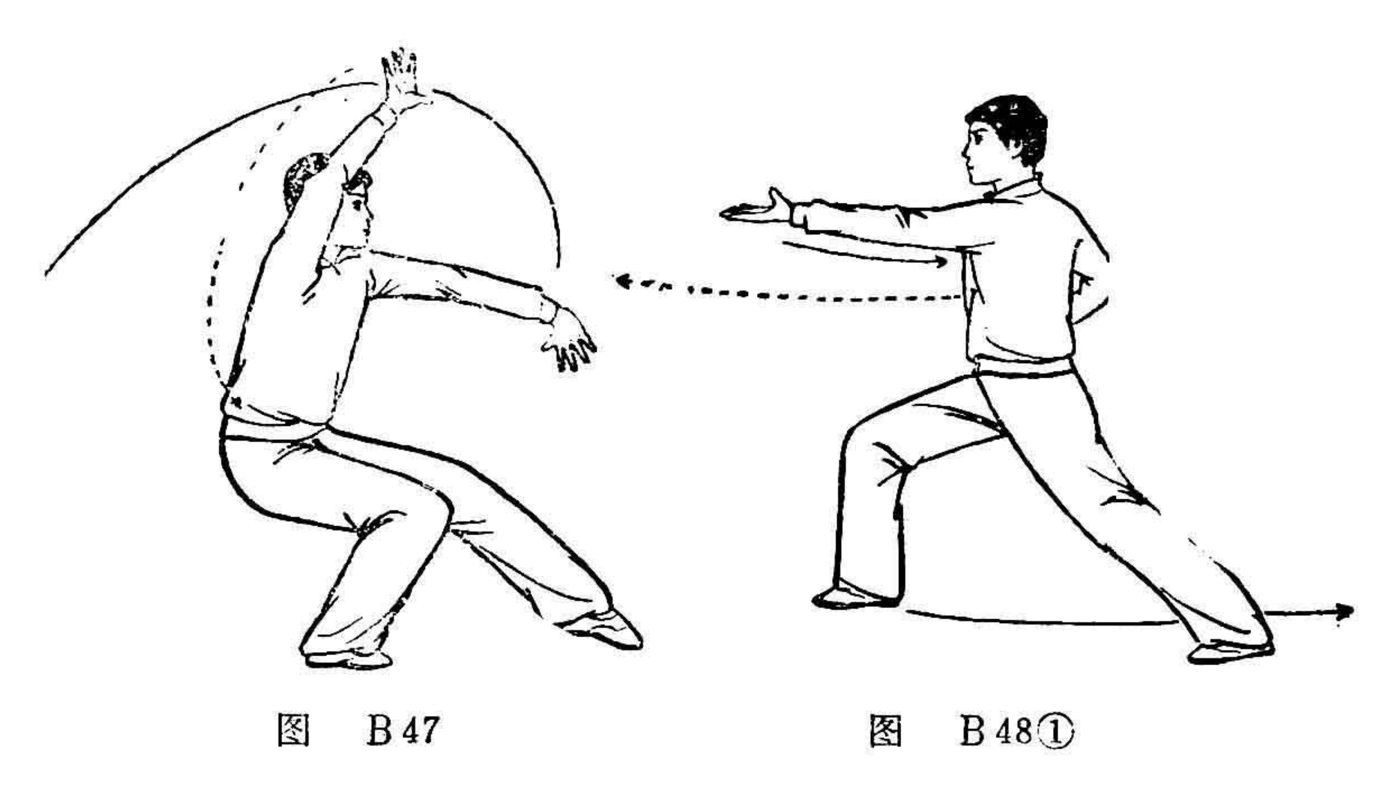


图　B 47　　　　图　B 48①

要点：转体与抡臂要配合协调，两动要连贯做完，冲拳与变歇步必须同时完成。

三、转身半马步双抱拳

身体重心提起，左脚向后撤步，右脚尖内扣并向后转体180度，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左掌变拳与右拳向下经体前向转体方向弧形摆至胸前，右拳贴于左肘内侧，两拳眼朝上。目视前方（图 B 49）。

四、弓步劈砸打虎式

①身体重心提起，以两脚为轴向右转体成右弓步。同时，右拳向上经头前向前直臂劈出，拳眼朝上；左掌变拳向下、向后摆动，拳眼朝下。目视右拳（图 B 50①）。

②上动不停。右拳继续向下经体右侧向后摆动。同时，左

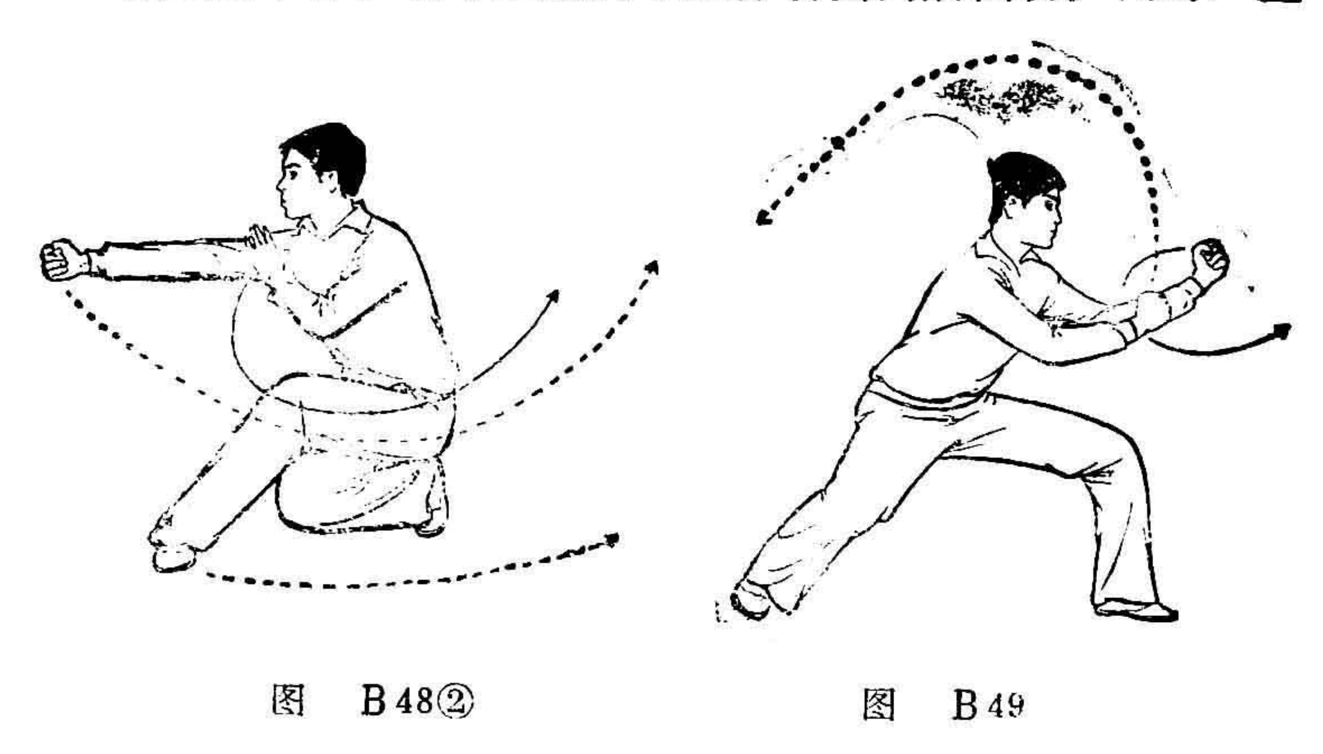


图　B48②　　　　　　图　B49

拳由后向上、向前直臂砸出，拳眼朝上。目视左拳（图B50②）。

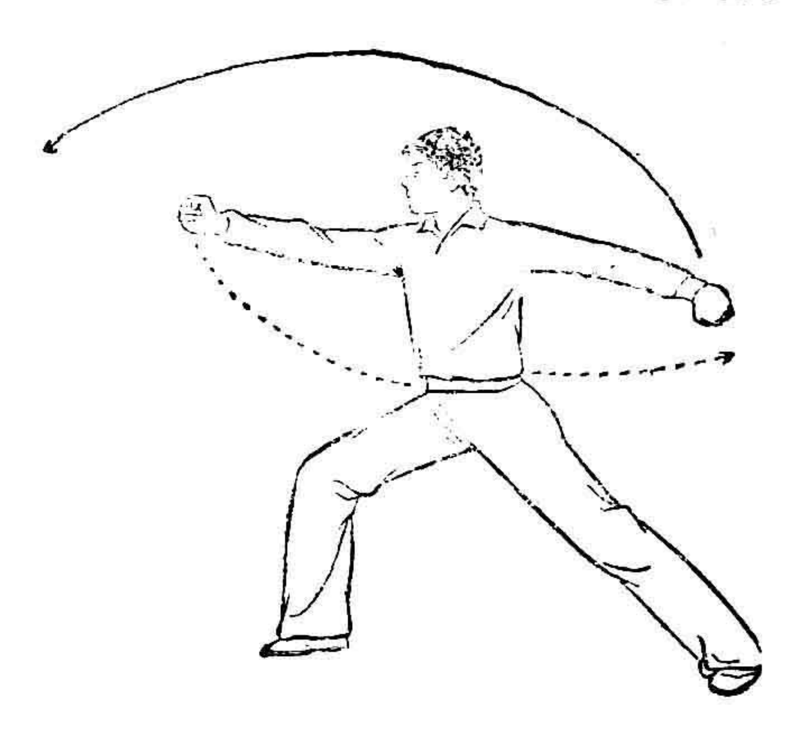


图　B50①

要点：以上三动做时要连贯协调；抡臂时要沉肩，以肩为轴划立圆；成打虎式时，上体转动要突然，要摆头。

五、仆步勾手

身体重心下降，右腿屈膝全蹲成左仆步。同时，右拳变勾手由上经体前向体后划弧摆动，勾尖朝上；左拳变掌由胸前摆至右肩前，掌指朝上。目视左下方（图 B 51）。

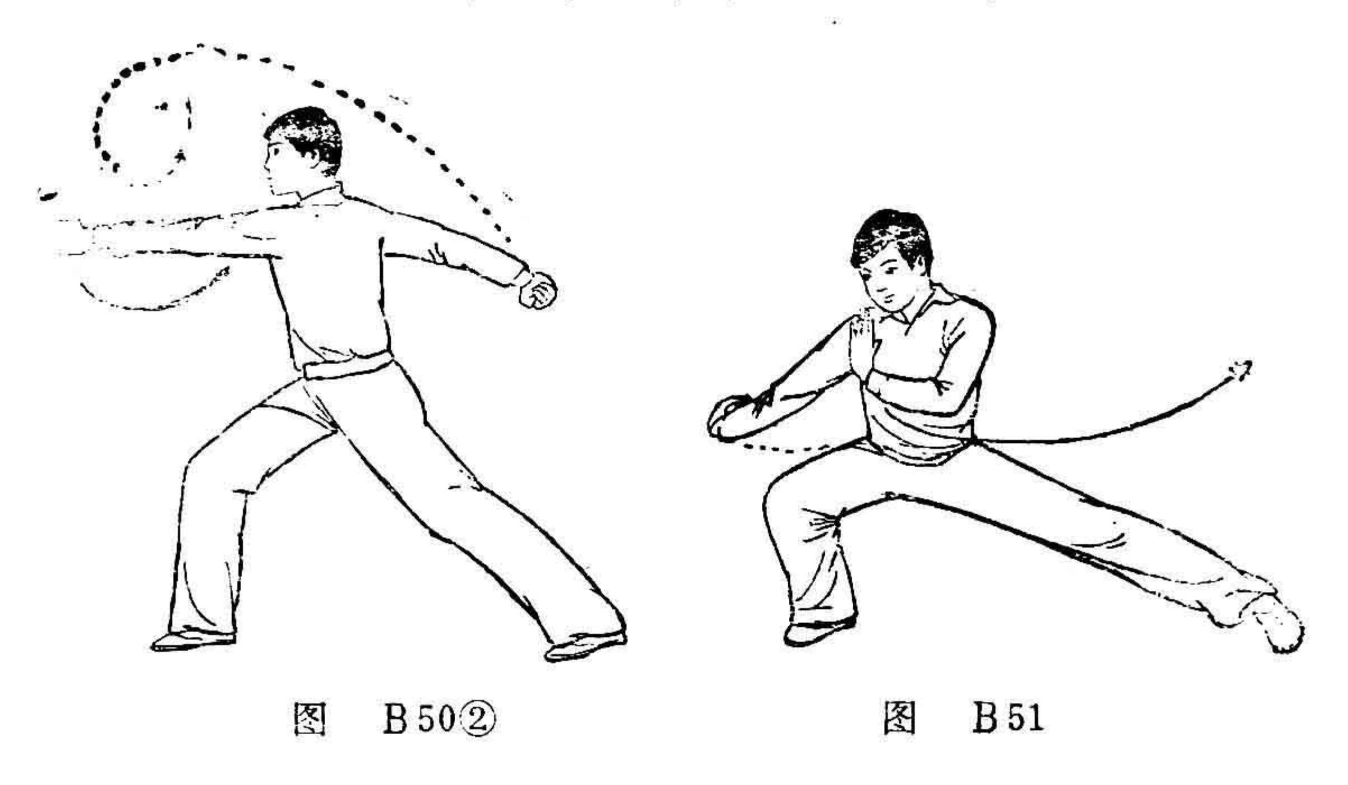


图　B 50②　　　　图　B 51

六、弓步抹打

①身体重心提起，上体向左转体成左弓步。同时，左掌向前、向左平捋，拇指一侧朝下；右勾手变拳收至腰间，拳眼朝上。目视左掌（图 B 52①）。



图　B 52①

②上动不停。右脚向前上一步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌由前下按收至右肩前，掌心朝内。目视前方（图 B 52②）。

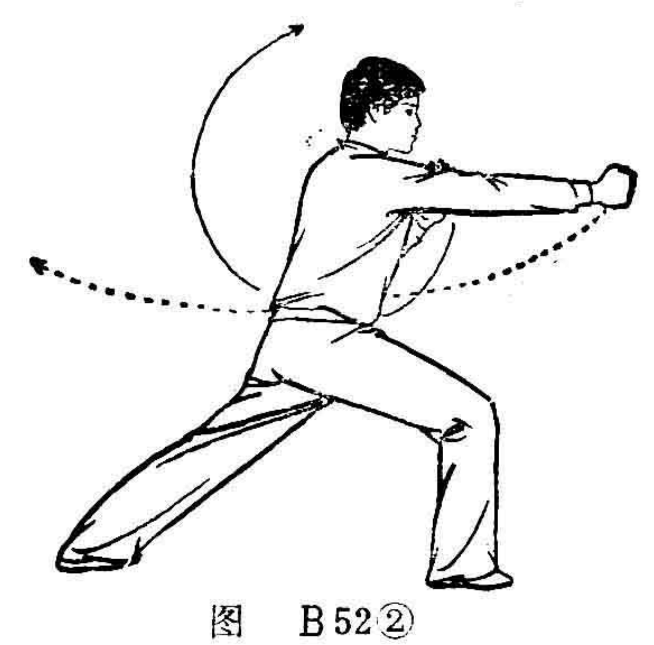
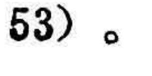


图　B 52②

要点：以上两动要一次做完，中间不能停顿；右拳冲出要快速有力，左掌下按时臂力要下沉。

七、回身推掌

以两脚掌为轴向左后转体180度，左腿屈膝下蹲、右膝挺直成左弓步。同时，左掌由右肩前向头前上方屈肘架出，掌心朝上；右拳变掌经腰间向前直臂推出，掌指朝上。目视前方（图 B 53）。



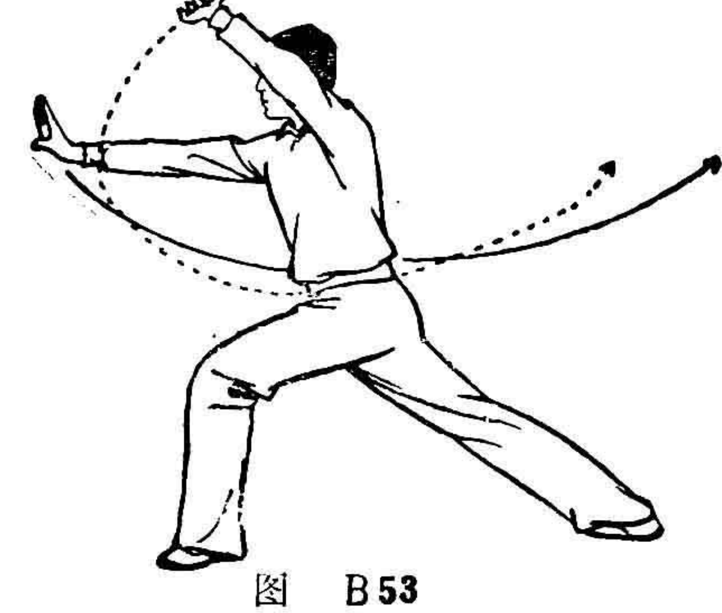


图　B 53

要点：转身迅速、以腰为轴；推掌与架掌配合协调。

八、转身点脚

①以右脚跟、左脚掌为轴，向右后转体180度，右腿屈膝下蹲成右弓步。同时，左掌由头上方向下并随转体方向向前直臂撩出，掌心朝上；右掌屈肘下按至左前臂上，掌心朝下。目视前方（图B54①）。

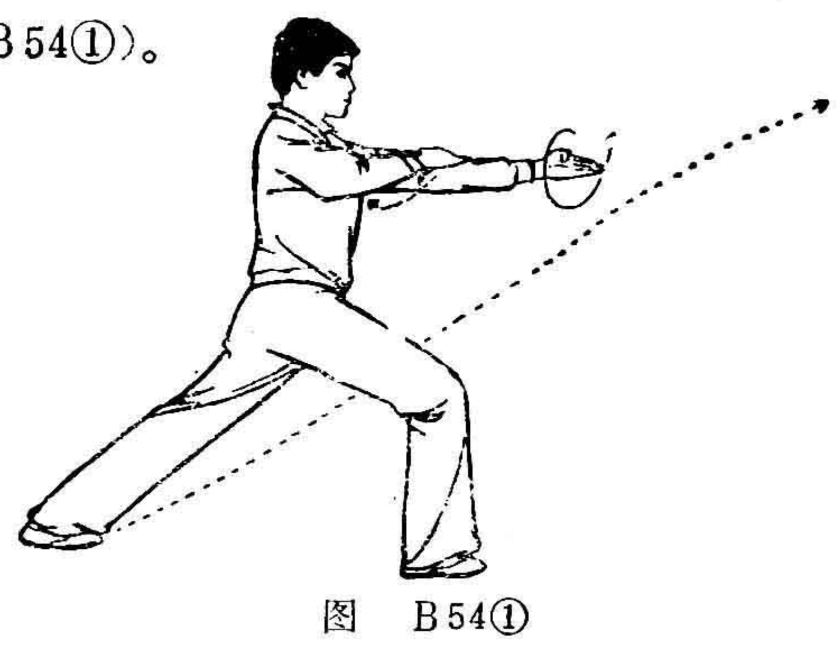


图 B54①

②上动不停。身体重心移至右腿，上体右倾，左脚由后向左侧上方弹出。同时，左掌小臂内旋变勾手，勾尖朝左；右掌收至左肩前，掌指朝上。目视左脚（图B54②）。

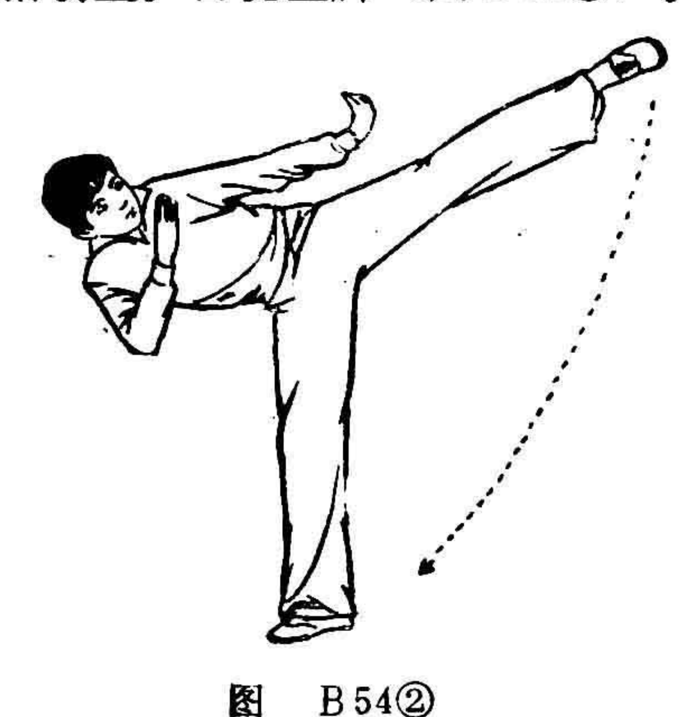


图 B54②

③上动不停。左脚下落戳地，两腿屈膝下蹲成跪步。同时，左臂下落至左小腿上方，勾尖朝上。目视左手（图 B 54③）。

要点：点脚时，要大腿带小腿有力弹出，脚面绷直；脚点出后，上体与左腿略成一条线。

第　二　段

一、缠腕蹬腿

身体重心提起，左脚踏实，重心落于左腿，右腿屈膝提起随即向前蹬出，脚高于腰平，脚尖向外撇。同时，右掌由左肩前向右经下向左绕环至胸前，掌心朝前；左掌由左后向上、向前弧形摆动，下落后至右前臂上，掌心朝下。目视前方（图 B 55）。

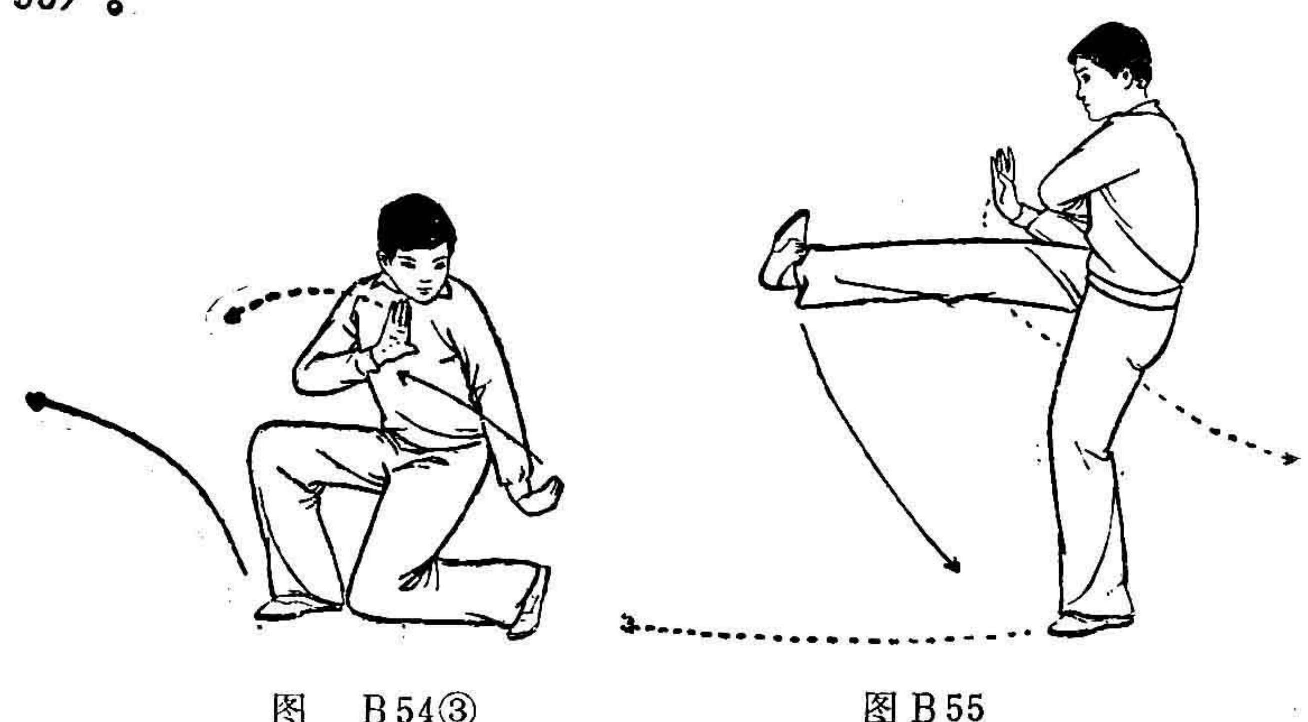


图　B 54③　　　　图 B 55

要点：起身要快，蹬腿要快，力达足跟。

二、弓步撩掌

①右脚向左脚前下落震跺，脚尖外撇屈膝全蹲，左脚向前平伸成左仆步。同时，右掌变勾手由体前摆至体右侧，勾尖朝上；左掌收至右肩前，掌指朝上。目视左侧（图 B 56①）。

②上动不停。身体重心前移，左脚尖略外撇，上体左转，左腿屈膝下蹲、右膝挺直成左弓步。同时，左掌由右肩前经左脚面向左直臂摆至左体后侧并变勾手，勾尖朝上；右勾手变掌由体后向右、向前弧形摆动至头前上方，掌心朝前。目视右侧（图B 56②）。

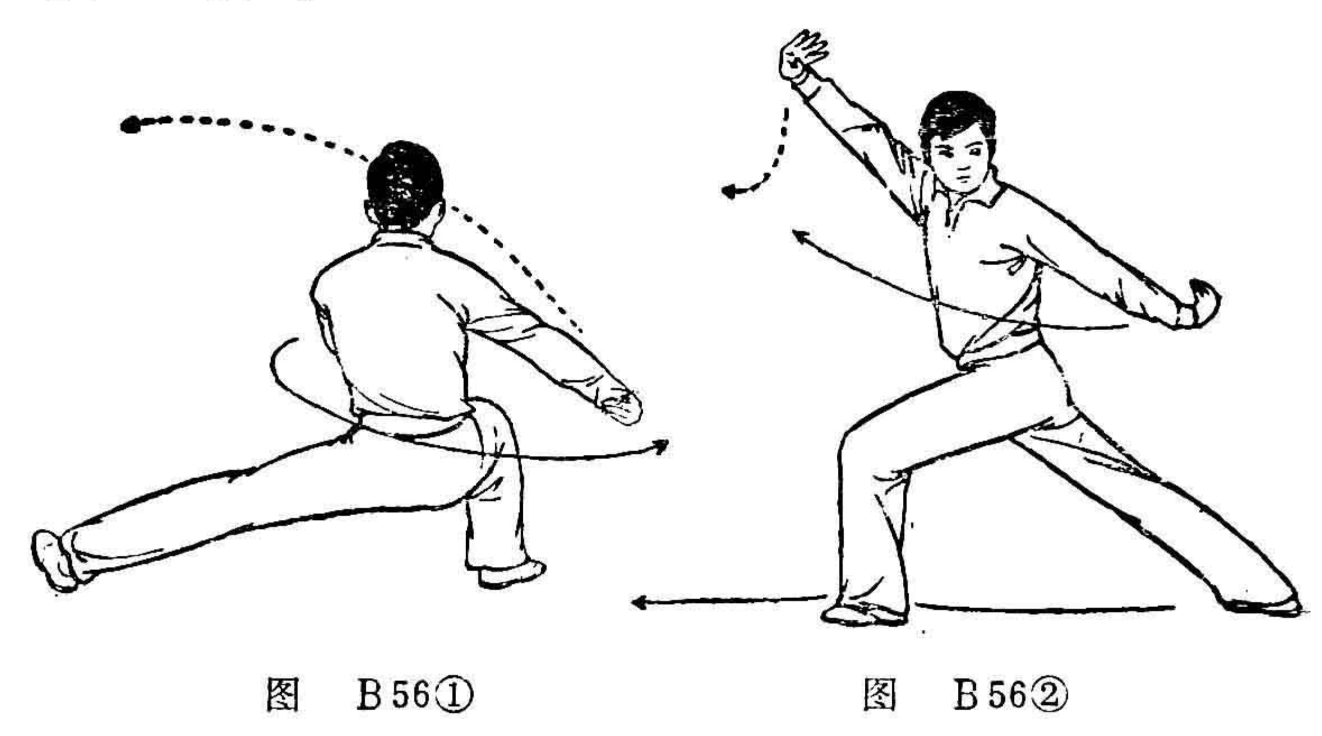


图 B 56①　　图 B 56②

三、缠手撞锤

右脚向前上一步，屈膝下蹲成半马步。同时，右掌变拳由上向右、向下、向左、向前绕环冲出，拳眼朝上；左勾手变掌由后向上经头左侧向前弧形下按至右前臂上，掌心朝下（图B 57）。

要点：出拳时，发力短促而有力度。

四、跃步挑打

①身体重心提起，左脚向前跃步，右脚蹬地跳起。同时，左拳向上挑起（图B 58①）。

②上动不停。左脚落地脚尖外撇，右脚随即落于左脚前，脚尖内扣，向左转体90度，两腿屈膝下蹲成马步。同时，右拳由腰间向体右侧直臂冲出，拳眼朝上；左拳向头上方屈肘架出，

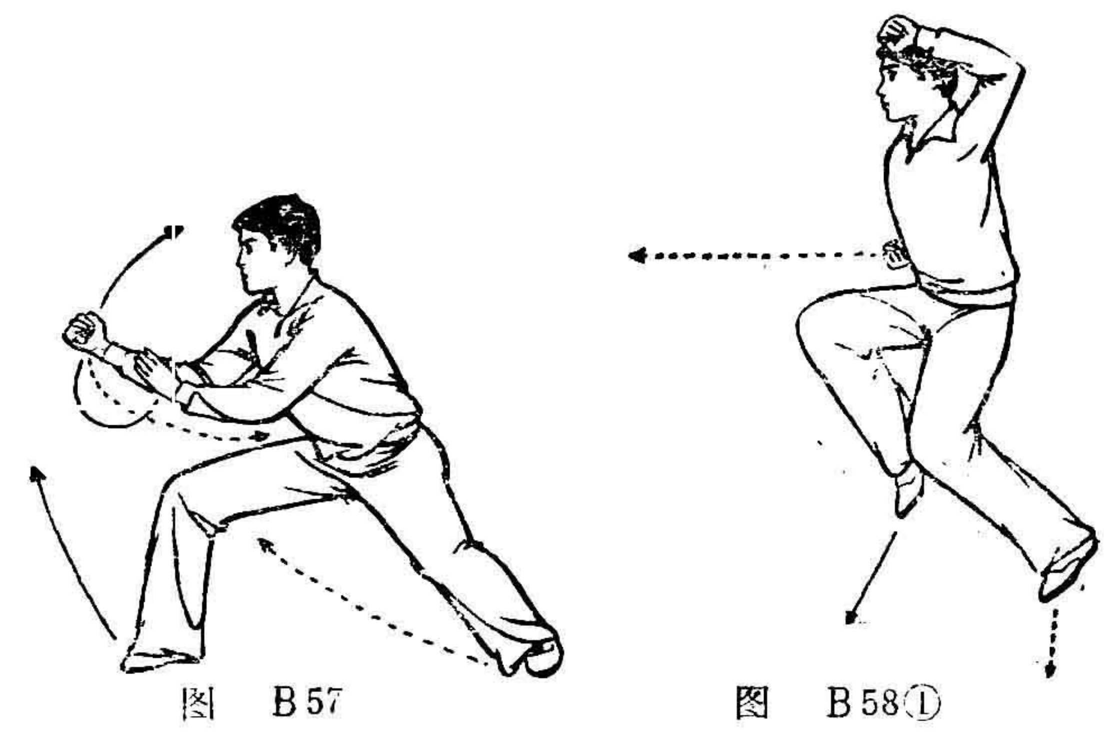


图 B 57　　　　图 B 58①

拳心朝上（图 B 58②）。

要点：跃步时要求远不必腾空过高，两脚离开地面即可；落地时要轻稳，脚掌先着地；成马步与冲拳要同时完成。

五、独立双抱

身体重心提起，右腿挺直站立，左腿屈膝抬起，脚尖下垂。同时，两拳变掌下落经腹前分别向左、右弧形摆动至胸前交叉，左掌在外，两掌心均向外。

目视左侧（图 B 59）。

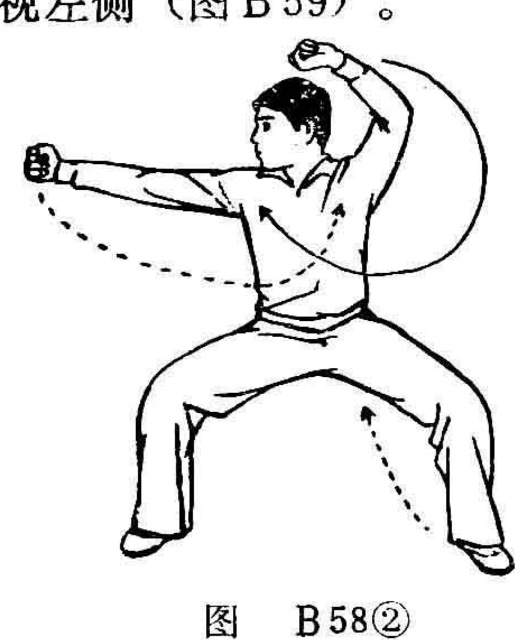


图 B 58②

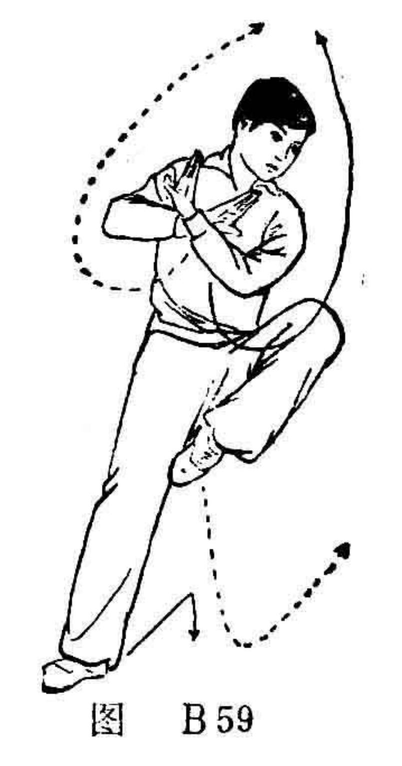


图 B 59

要点：两臂摆动与抬腿必须协调。

六、跃步双拍掌

①左脚向左侧落步，上体左转，两脚随即蹬地跳起。同时，两掌由胸前向下、向后、向上摆动，掌指朝上。目视前方（图B 60①）。

②上动不停。右脚下落屈膝全蹲，左脚下落向前平伸成左仆步。同时，两掌由头上方直臂劈下（至地面），掌指朝前。目视两掌（图B 60②）。

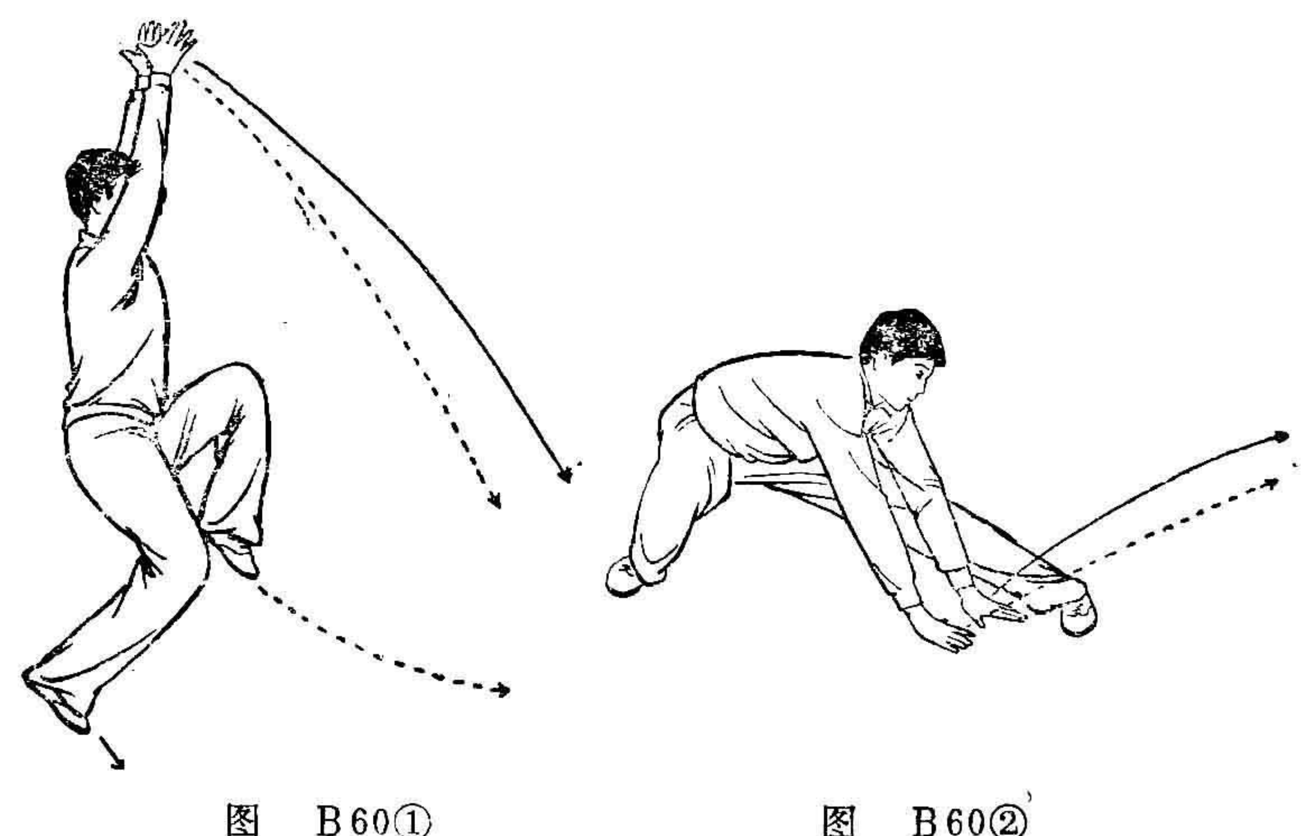


图 B 60①　　图 B 60②

要点：摆臂与跃步要协调一致；跳得要高，幅度要超过一个弓步；腾空时，须挺胸、抬头，落地要稳。

七、弓步双撞

身体重心前移，右膝挺直、左腿屈膝下蹲成左弓步。同时，两掌变拳向前直臂冲出，拳心相对，拳眼朝上。目视两拳（图B 61）。

要点：起身要快速；双拳冲出时，肩要尽力下沉，右腿蹬

直。

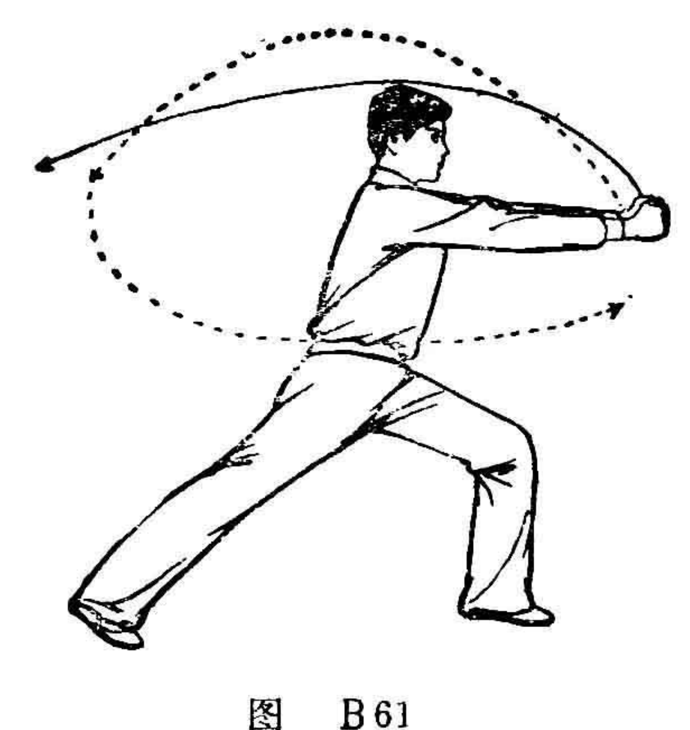


图 B61

第 三 段

一、抡砸侧踹

①以两脚掌为轴向右后转体180度成右弓步。同时，右拳向上、向前、向下、向后直臂抡砸一周至体后，拳眼朝下；左拳经体前向下、向左绕环一周并向前直臂抡砸，拳心朝上。目视左拳（图B62①）。

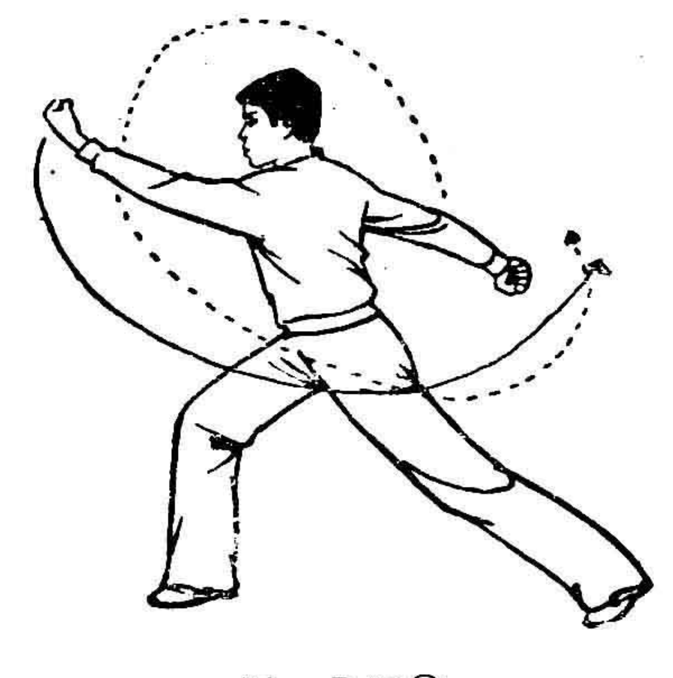


图 B62①

②上动不停。以两脚掌为轴向左后转体180度成左弓步。同时，右拳变掌向上、向下经腹前向前直臂弧形摆动；左拳变掌向下、向

前直臂摆动；两掌微屈肘交叉至胸前，右掌在内，掌心均朝外。目视前方（图B 62②）。

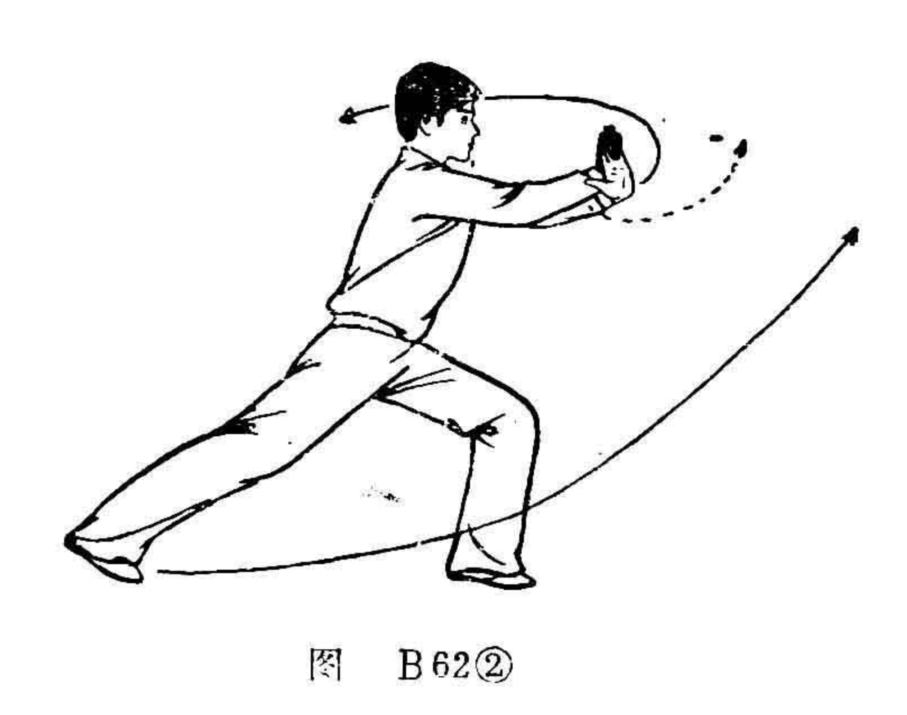


图 B 62②

③上动不停。左脚尖外撇，身体左转90度，随即右脚向右侧上方踹出。同时，两掌左右分开，右掌至右膝上方，掌心朝右；左掌至头左侧，掌心朝上。目视右脚（图B 62③）。

要点：两臂依次摆动，抡臂划立圆；肩要放松，不可僵硬；分掌与侧踹协调一致；发腿快速，力达足跟。

二、落步下冲拳

身体左转90度，右脚向左脚前落步，左脚随即跟半步，两腿屈膝下蹲成跪步。同时，右掌变拳向下直臂冲出，拳面朝下；左掌下落收至右肩前，掌指朝上。目视右拳（图B 63）。

三、转身打虎式

身体重心提起，以两脚掌为轴向右后转体180度，右脚脚尖外展原地震跺并屈膝下蹲，左脚向前上一步成左虚步。同时，右拳由下向上、向前抡砸并弧形摆至头前上方，拳眼朝下；左掌变拳向下、向上、向前弧形摆至左膝上，拳眼朝内。目视前方

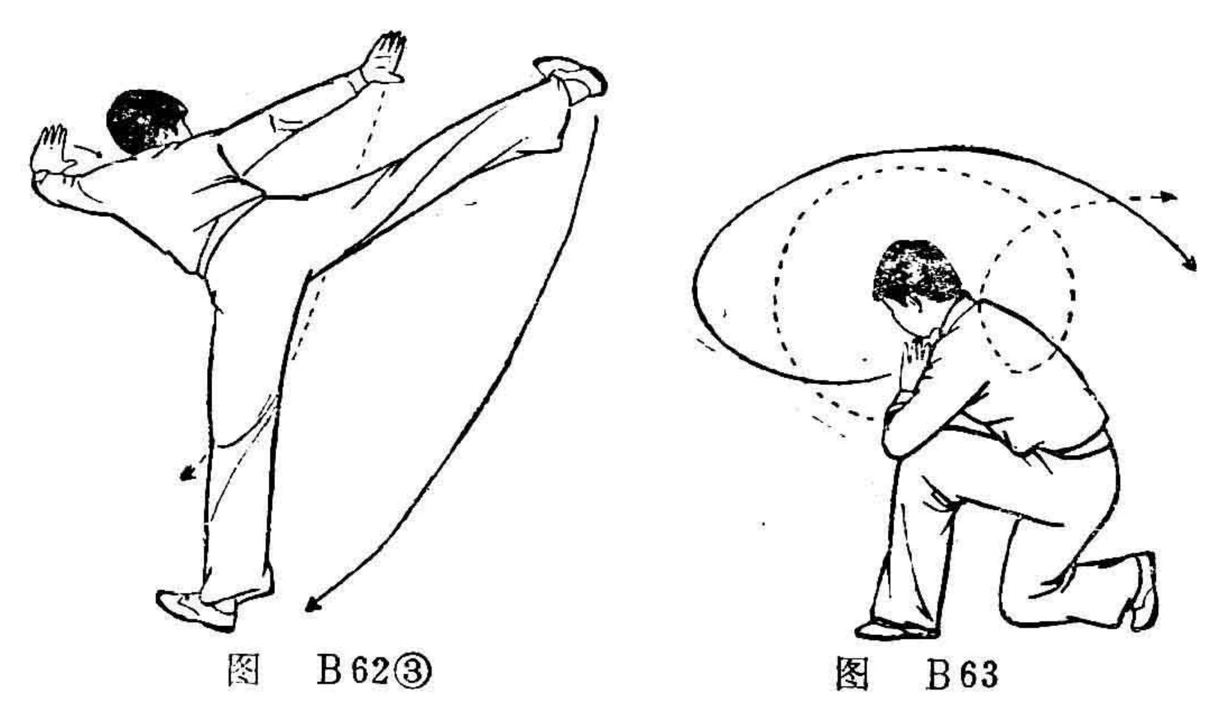


图 B62③　　图 B63

（图B64）

要点：转体要快与抡臂要连贯协调；震脚时，要全脚掌着地。

四、蹲身下冲拳

左脚向前上半步，随即右脚跟半步，屈膝下蹲成跪步。同时，右拳向下直臂冲出至左脚内侧，拳面朝下；左拳变掌收至右肩前，掌指朝上。目视右拳（图B65）。

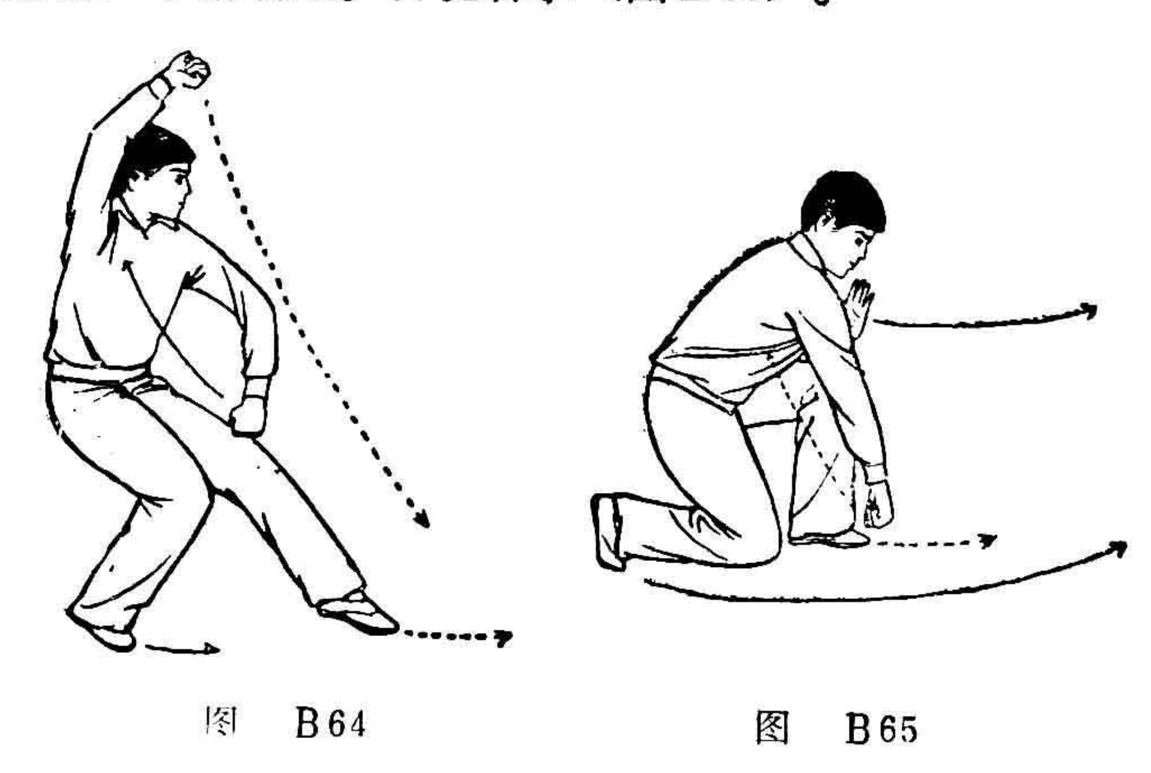


图 B64　　图 B65

五、二起蹬腿

身体重心提起，右脚向前上步，左脚向前上方屈膝提摆，随即右脚腾空跃起并向前蹬出，脚尖勾起。同时，右拳收至腰间，拳眼朝上；左掌变拳经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B 66）。

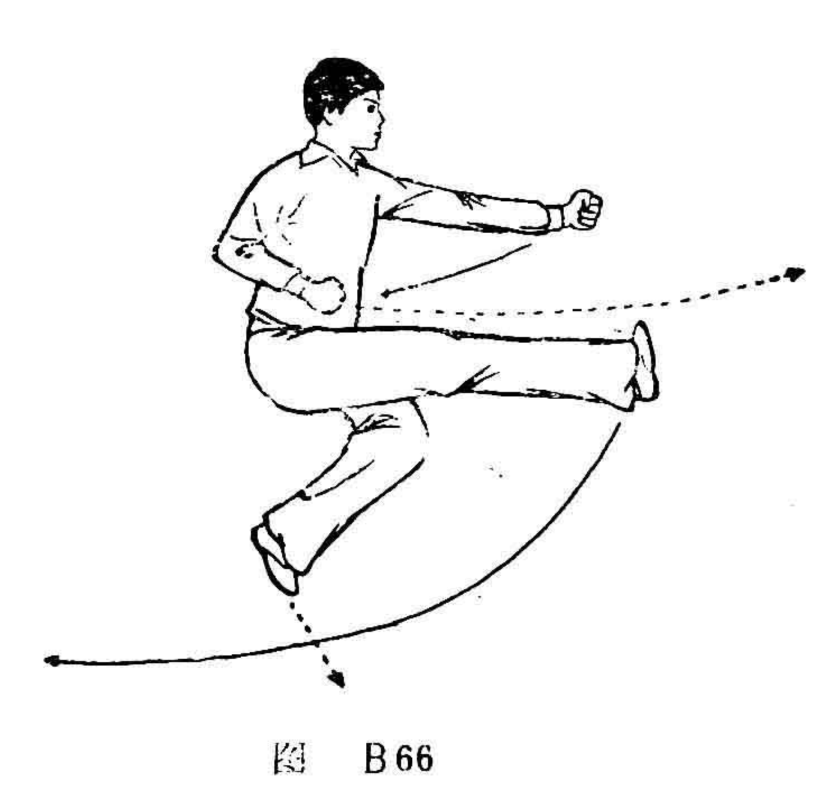


图 B 66

要点：蹬地跳起时要快速，左腿尽力上摆，不要向前冲；蹬腿与冲拳要协调。

六、落步打虎式

①左脚下落着地并屈膝下蹲，右脚向左脚后落步挺膝成左弓步。同时，右拳向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图B 67①）。

②上动不停。以两脚跟为轴向右转体90度，两腿屈膝下蹲成马步。同时，右拳向下经右体外侧向上弧形摆至头前上方，拳眼朝下；左拳由腰间向下、向左、向上经体前向下弧形摆至腹前，拳心朝下。目视左侧（图B 67②）。

要点：成弓步与冲右拳必须同时完成；转体与摆臂要协调

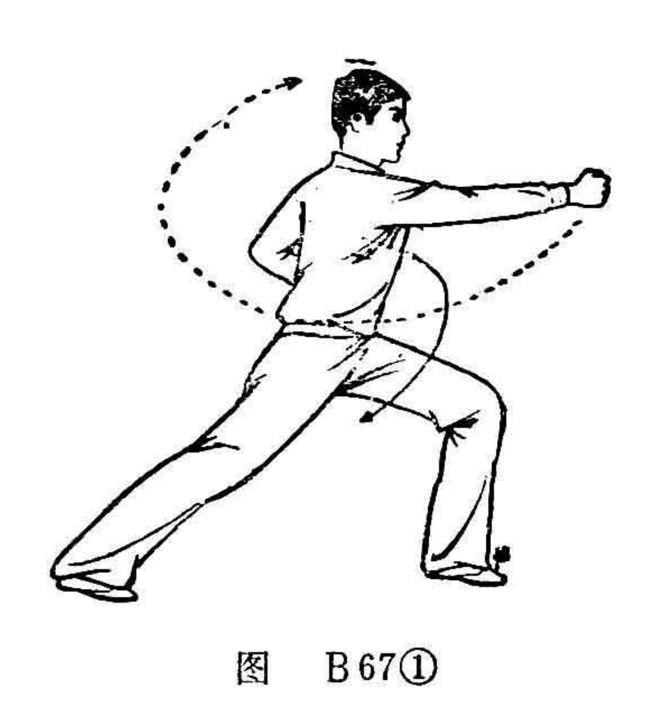


图 B 67①



图 B 67②

一致。

七、独立双拳

身体重心提起并移至右腿，左腿屈膝提起，脚尖下垂。同时，两拳向下、向右、向上弧形摆至头左侧，两拳心相对。目视左侧（图 B 68）。

要点：提膝与摆拳必须协调，提膝独立时，身体略向左倾，左膝要过腰，左脚要护裆。

八、垫步双撞

①左脚向左侧落步，随即右脚向左脚内侧上步震跺，左腿屈膝提起，脚面附在右膝后。同时，两拳由上经体前向下、向左、向上、向右绕环收至腹前，两拳心相对。目视前方（图 B 69①）。

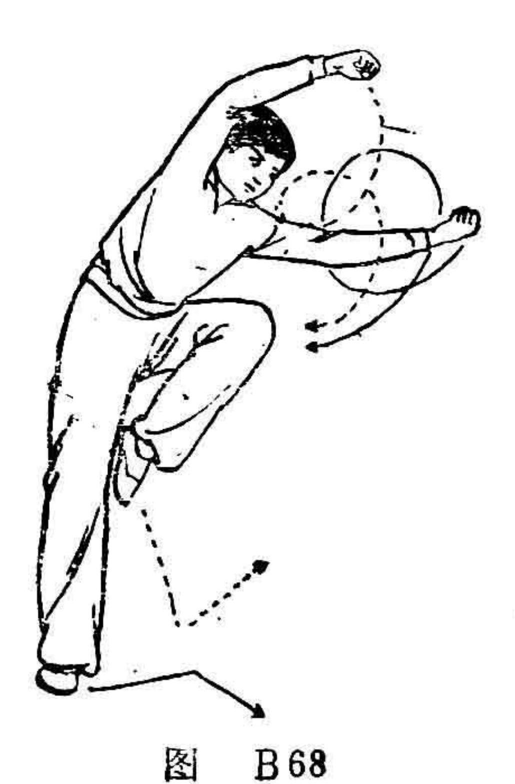


图 B 68

②上动不停。左脚向前上一步，屈膝下蹲，右膝挺直成左弓步。同时，两拳由腹前向前直臂冲出，拳眼

朝上，两拳心相对。目视两拳（图B 69②）。

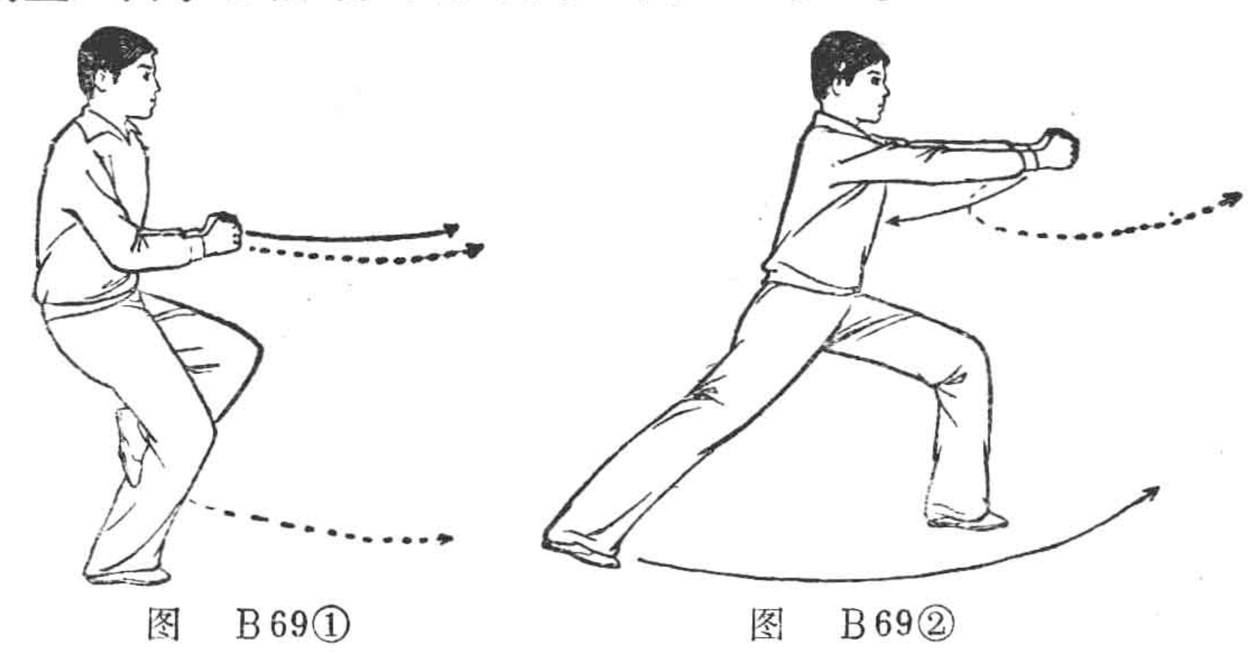


图　B 69①　　　　　　图　B 69②

要点：垫步时要节奏分明；两拳冲出时肩要尽力下沉，发力短促。

九、上步抹打

左拳变掌，右拳由前收至腰间，随即右脚向前上一步，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左掌屈肘下按收至右肩前，掌指朝上；右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视右拳（图B 70）。

要点：成半马步与抹打要同时做完；左掌下按时，臂力要下沉。

第　四　段

一、退步抹打

身体重心后移，右脚向后撤一步，并向右转体90度，随即左脚向右脚内侧并步，两腿屈膝下蹲。同时，右拳变掌向上弧形摆至腰间变拳，随即向右侧直臂冲出，拳眼朝上；左掌由右肩前向上划立圆摆至原位，掌指朝上，掌心朝右。目视右侧（图B 71）。

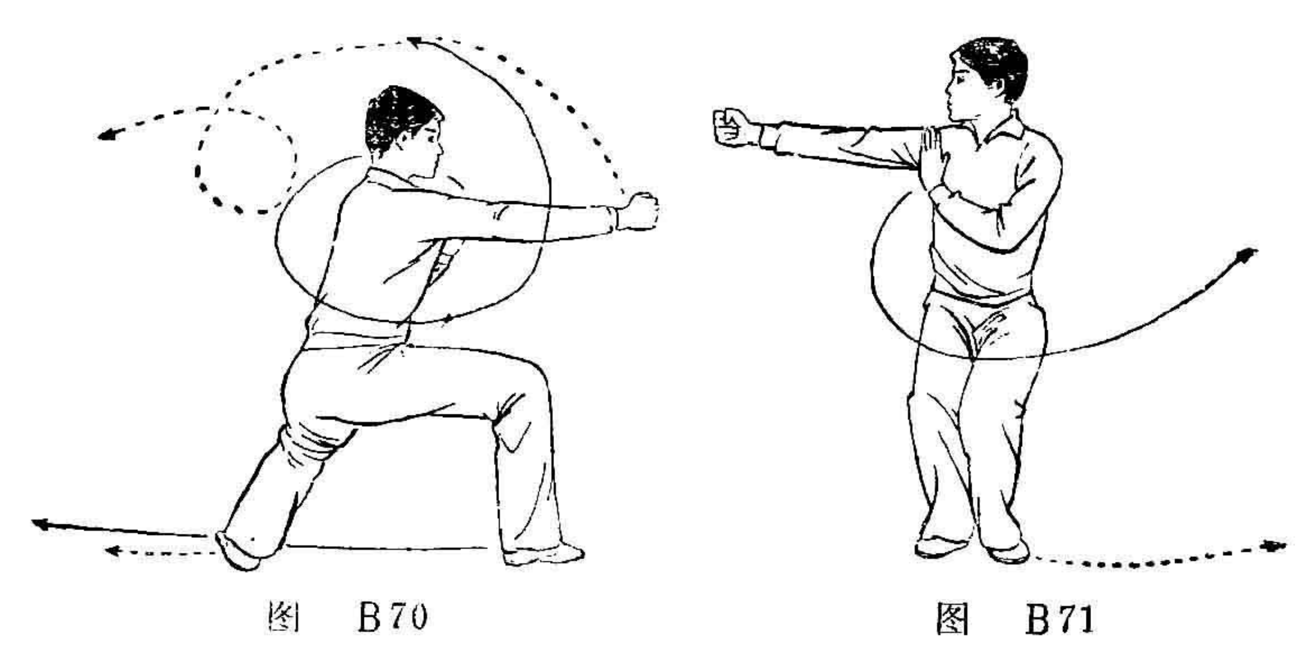


图 B70　　图 B71

二、上步捎锤

①左脚向左横跨一步，屈膝下蹲，右膝挺直成左弓步。同时，左掌由右肩前向左平捋，掌心朝前，拇指一侧朝下。目视左掌（图B72①）。

②上动不停。以左脚跟为轴，向左转体90度，右脚向左脚内侧并步，两腿屈膝下蹲。同时，右拳由体后向前直臂横扫至体前，拳心朝上；左掌屈肘、掌心朝内附于右小臂内侧。目视右拳（图B72②）。

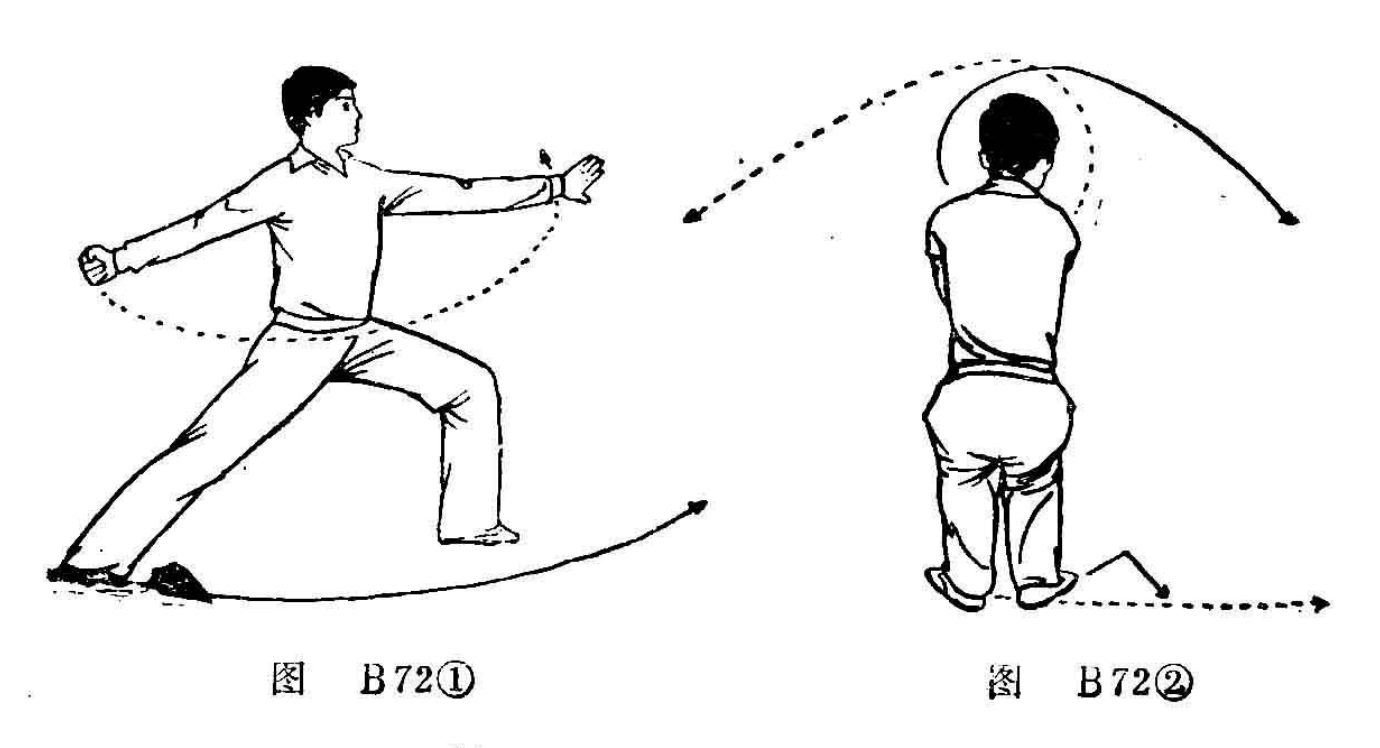


图 B72①　　图 B72②

三、右转颠踢

身体重心提起，向右转体。右脚原地震跺并屈膝下蹲，左脚跟擦地向前踢出，膝关节挺直、脚尖向上勾起。同时，左掌变拳向上、向前砸下；右拳向上、向后砸下，两拳眼朝上。目视左拳（图 B 73）。

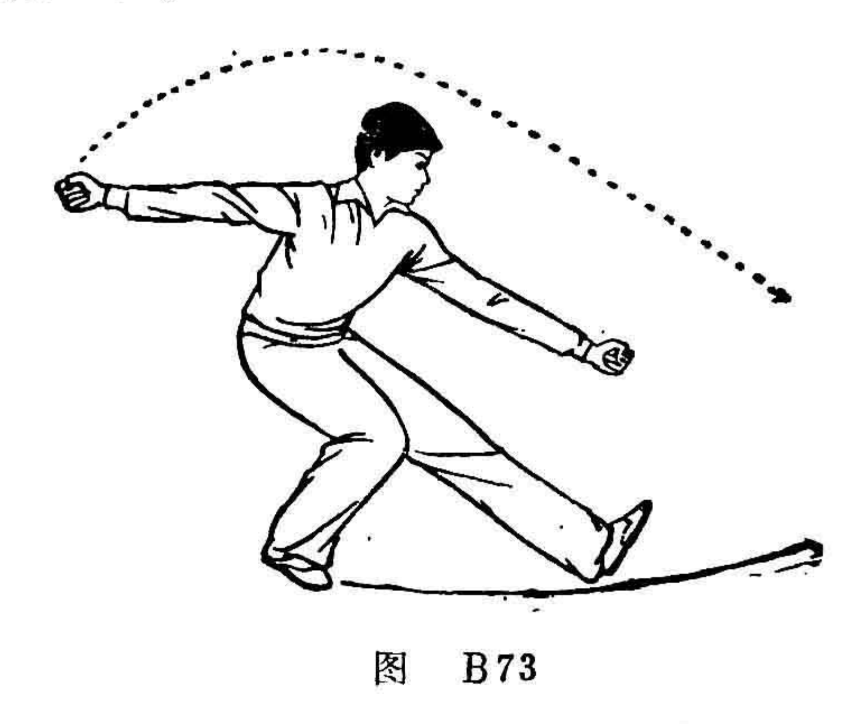


图　B 73

要点：转身要快速与震脚同时完成；左脚前踢时，脚跟不可离开地面。

四、上步砸丁

左脚踏实屈膝下蹲，右脚跟擦地向前踢出，膝关节挺直、脚尖向上勾起。同时，右拳由后向上、向前、向下弧形抡劈，拳眼朝上；左拳变掌屈肘下落迎击右小臂。目视右拳(图 B 74)。

要点：劈右拳时，肩要放松尽力前探，以肩为轴立圆摆动。

五、偷步托肘

右脚踏实微屈膝，重心前移；左脚向右腿后插步，两腿前后交叉。同时，右拳变掌小臂外旋，屈肘向上托起，掌心朝上；左掌小臂内旋下压，至于右肘下，掌心朝上。目视右侧（图 B

75）。

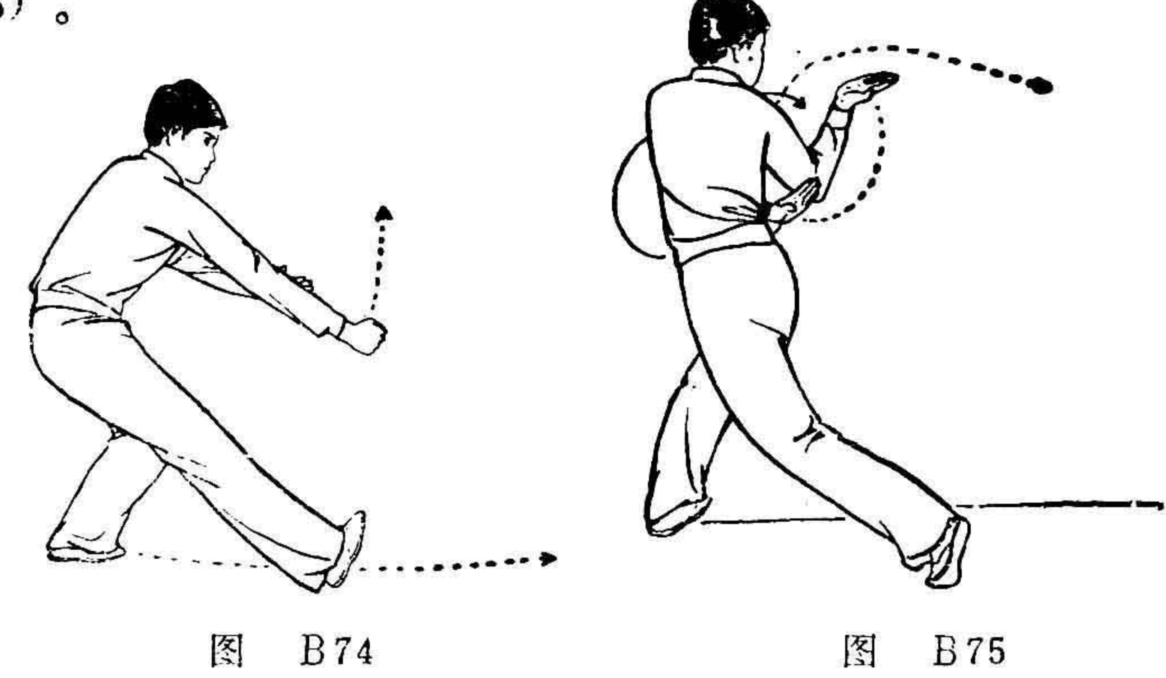


图　B74　　　　　　　　　　图　B75

要点：左脚插步要快；两手一托一压上下用力。

六、弓步翻打

右脚向右侧横跨一步，上体向右转，右腿屈膝下蹲，左膝挺直成右弓步。同时，右掌变拳小臂内旋向下经左胸前，向上、向前弧形直臂翻出，拳心朝上；左掌向下、向后、向上、向前屈肘弧形下按至右腋下，掌心朝下。目视右拳（图B76）。

要点：翻拳要打弹簧力；左手下按，右手翻拳要配合协调。

七、飞身窜步

①身体重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖下垂。同时，右拳变掌小臂内旋，向左、向下弧形摆至右小腿外侧，掌指朝下；左掌向下、向左、向上弧形摆至右肩前，掌指朝上。目视右掌（图B77①）。

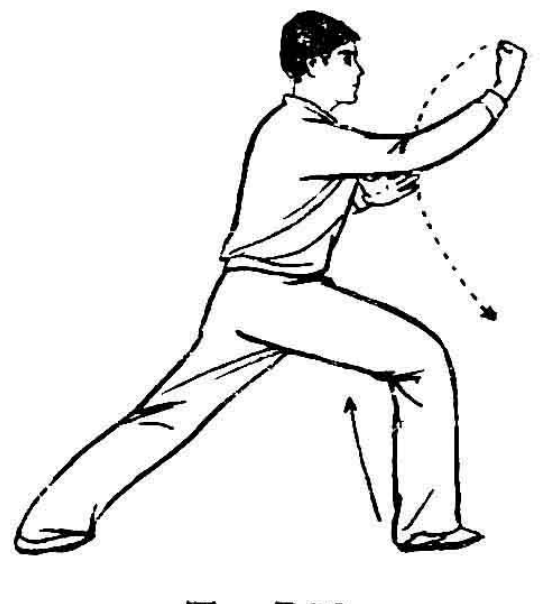


图　B76

②上动不停。左脚蹬地跃起，右脚向左脚前窜一大步，落地后屈膝全蹲；左脚随即向右脚前铺地铲

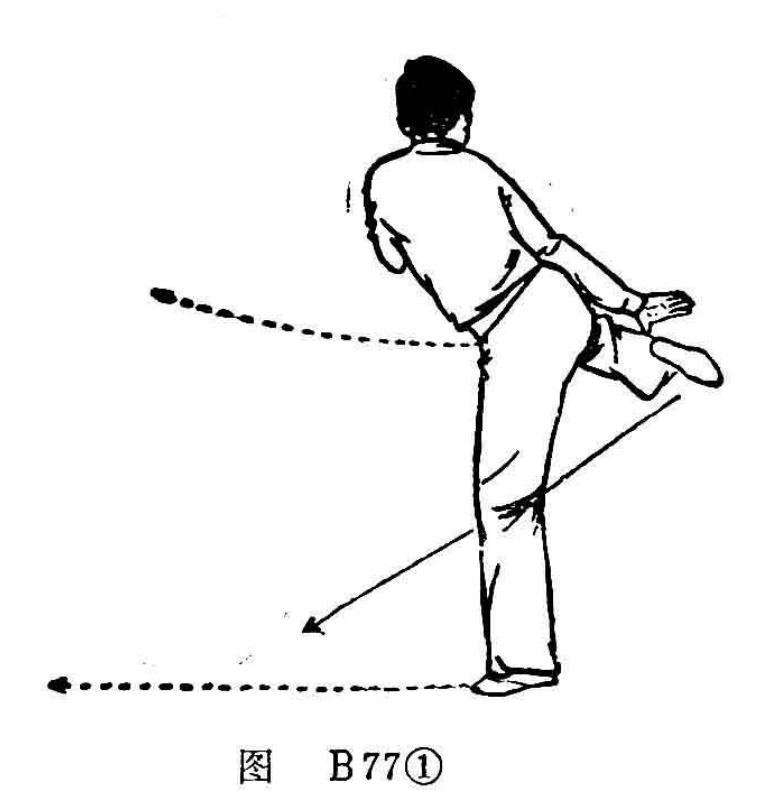


图　B77①

出成左仆步。右掌变勾手摆至右腿外侧。目 视 左 侧（图B77②）。

要点：窜步时不须腾空过高，要窜得远，落地时要轻稳。

八、弓步冲拳

身体重心前移，左腿屈膝下蹲、右膝挺直成左弓步。同时，左掌由右肩前向前经左脚面向左平搂并变拳收至腰间；右勾手变拳由体后经腰间向前直臂冲出，拳心朝下。目视右拳（图 B77③）。

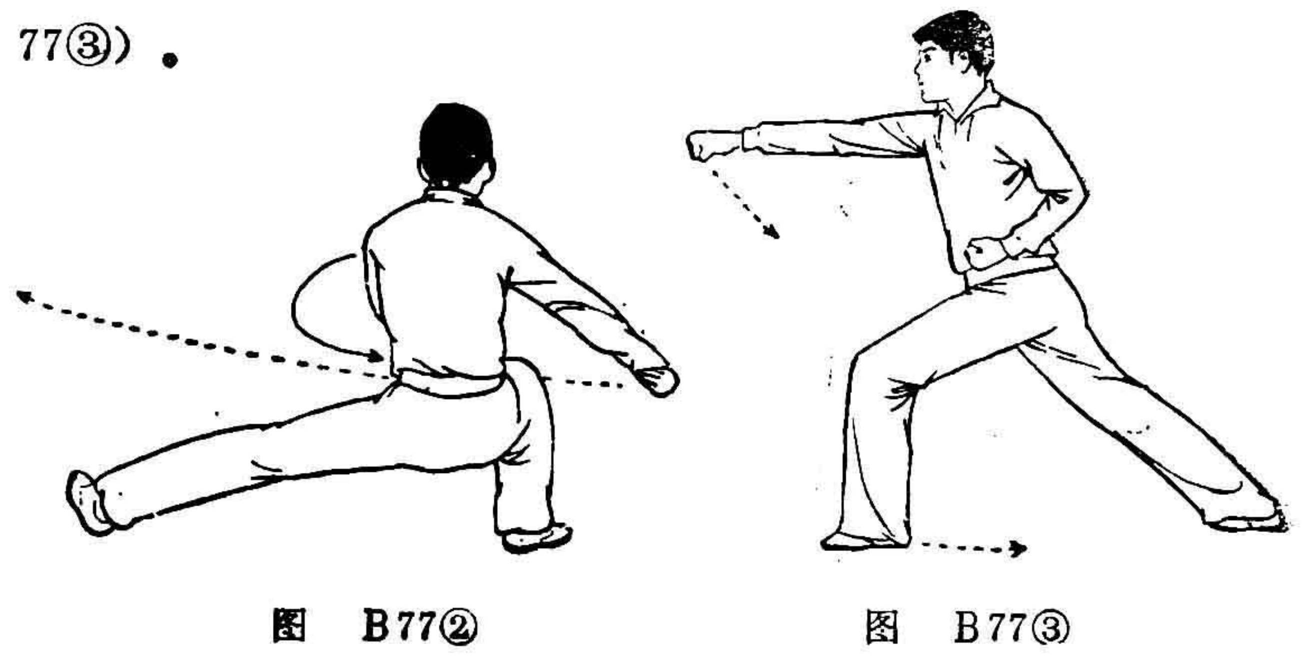


图　B77②　　　　图　B77③

要点：起身要快；冲拳时要拧腰、顺肩，

九、左右合手

①身体重心后移，右腿屈膝下蹲；左脚略向后移，脚尖点地成左虚步。同时，右拳变掌屈肘下按，掌心朝下。目视右掌（图B 78①）。

②上动不停。左脚踏实屈膝下蹲，右脚向前上一步，脚尖点地成右虚步。同时，左拳变掌小臂内旋由腰间经右掌上向前直臂推出，掌心朝前，拇指一侧朝下；右掌小臂外旋收至腰间，掌心朝上。目视左掌（图B 78②）。

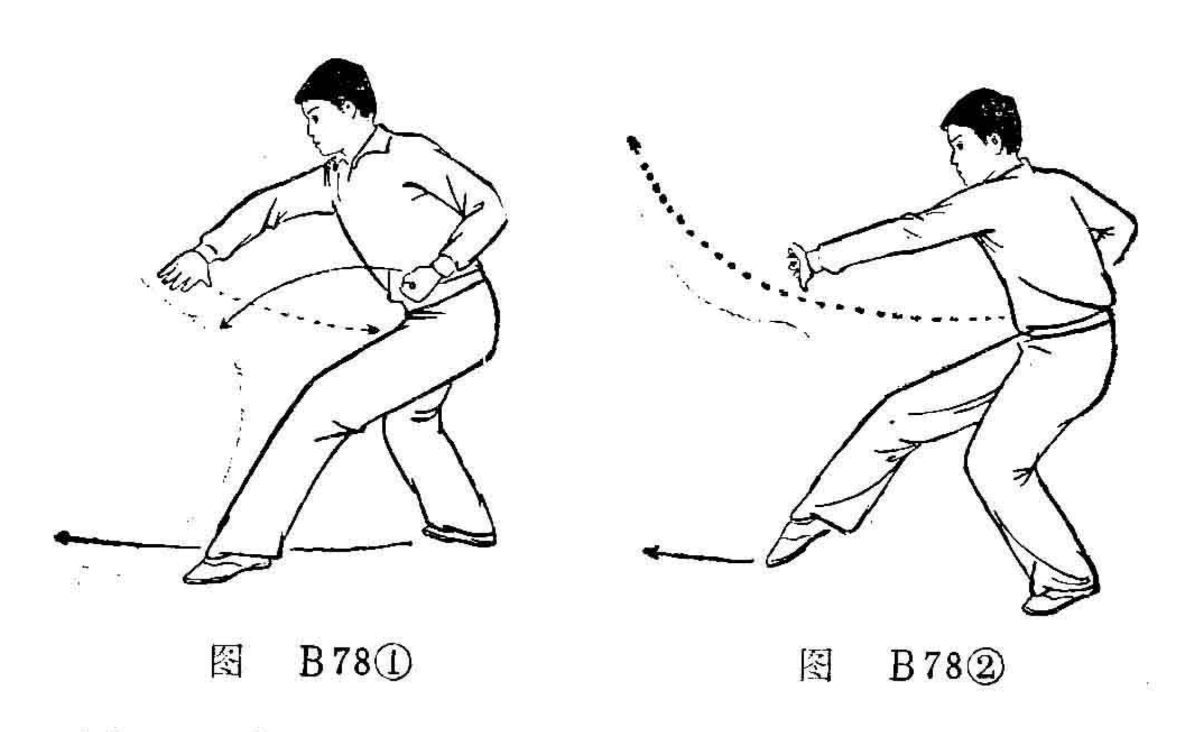


图 B78①　　图 B78②

要点：手脚配合协调一致；出掌快速有力。

十、左右横拳

①右脚向前移半步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳由腰间屈肘向前上方弧形击出，拳心朝上；左掌收至右肘内侧。目视右拳（图B 79①）。

②上动不停。左脚向前上一步屈膝下蹲，右膝挺直成左弓步。同时，左掌变拳由右肘内侧向前上方击出，拳心朝上；右拳变掌屈肘收至左肘内侧，目视左拳（图B 79②）。

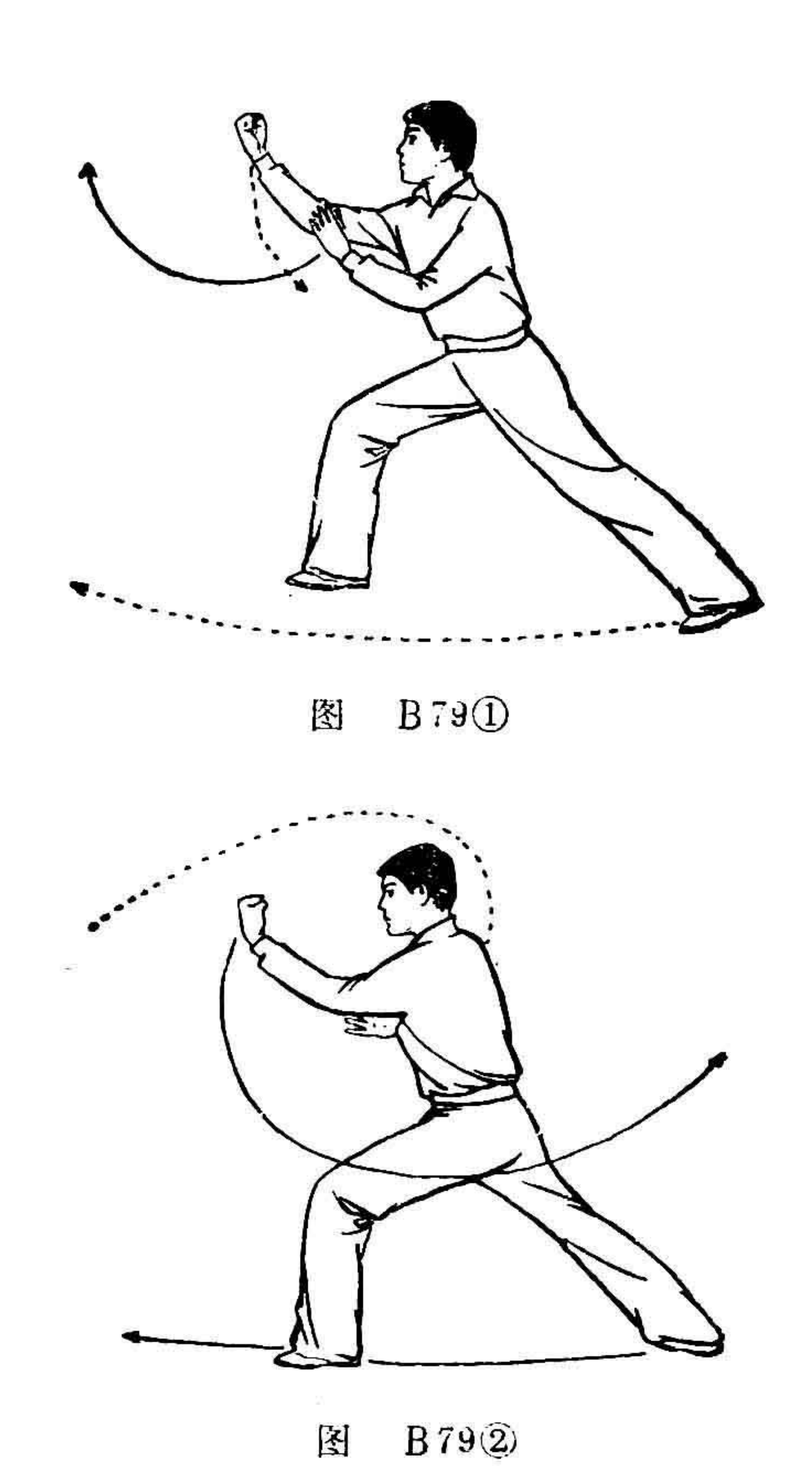


图 B79①

图 B79②

要点：冲拳与上步必须同时完成；冲拳短促有力，弧度不要太大。

十一、双劈掌（上步双劈）

①右脚向前上一步屈膝下蹲成右弓步。同时，右掌向下经腹前向后、向上弧形向前直臂抡臂，掌指朝前；左拳变掌向下弧形摆至体后，目视右掌（图 B 80①）。

②上动不停。右掌继续向下、向后弧形摆至体后；左掌由

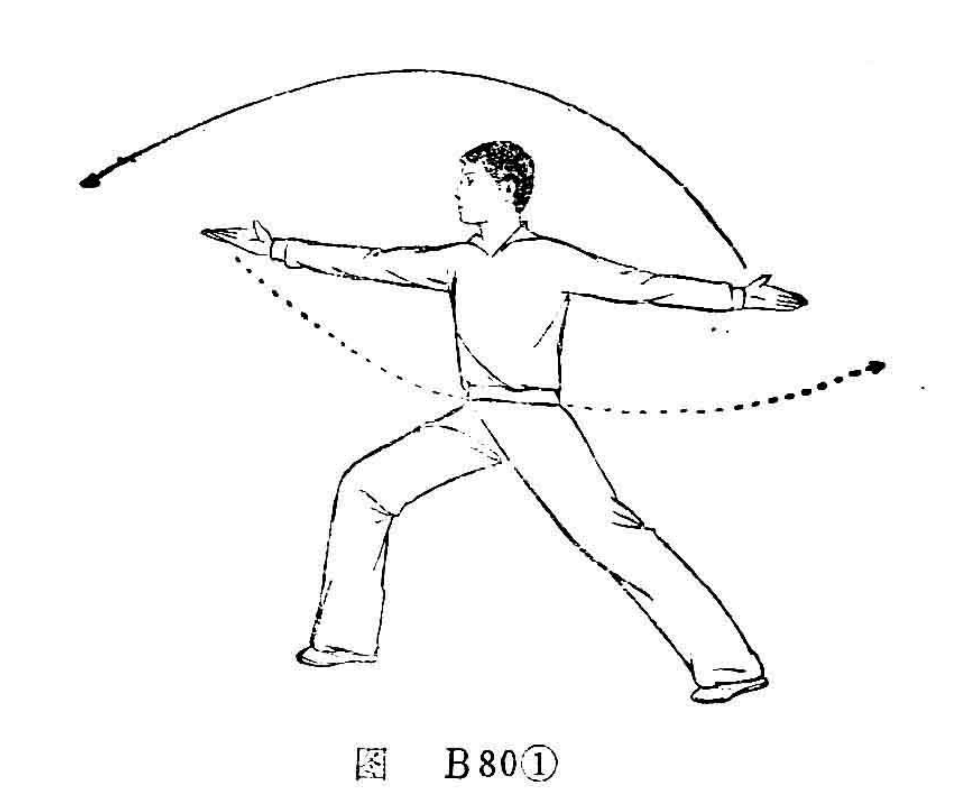


图 B80①

后向上、向前抡臂，掌指朝前。目视左掌（图B80②）。

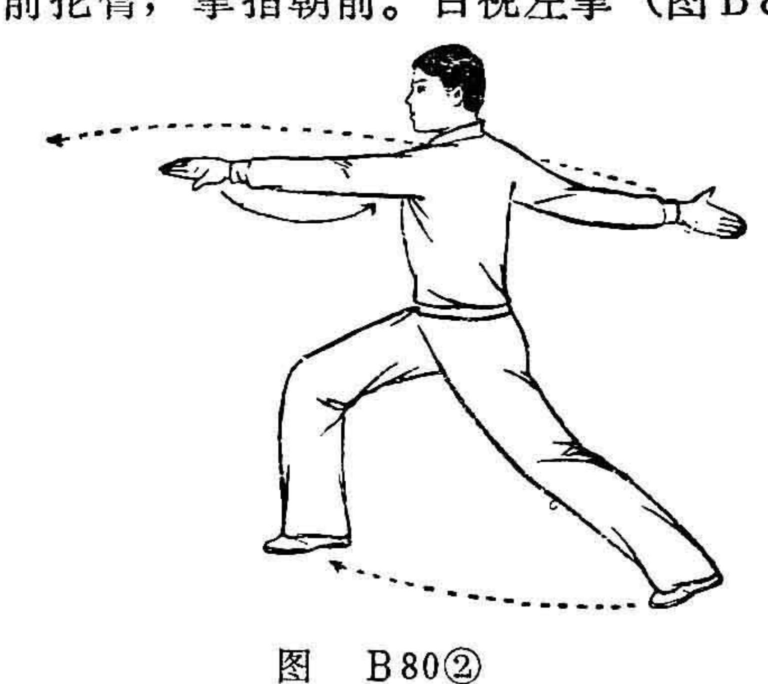


图 B80②

要点：臂掌时肩要松，臂要直，以肩为轴划立圆；抡臂绕环时，中间不能停顿，两动一次做完。

收势

①身体重心提起，左脚向右脚内侧并步并直体站立。同时，右掌变拳由后经腰间向右侧直臂冲出，拳眼朝上；左掌由前收至后肩前，掌指朝上。目视右拳（图B81①）。

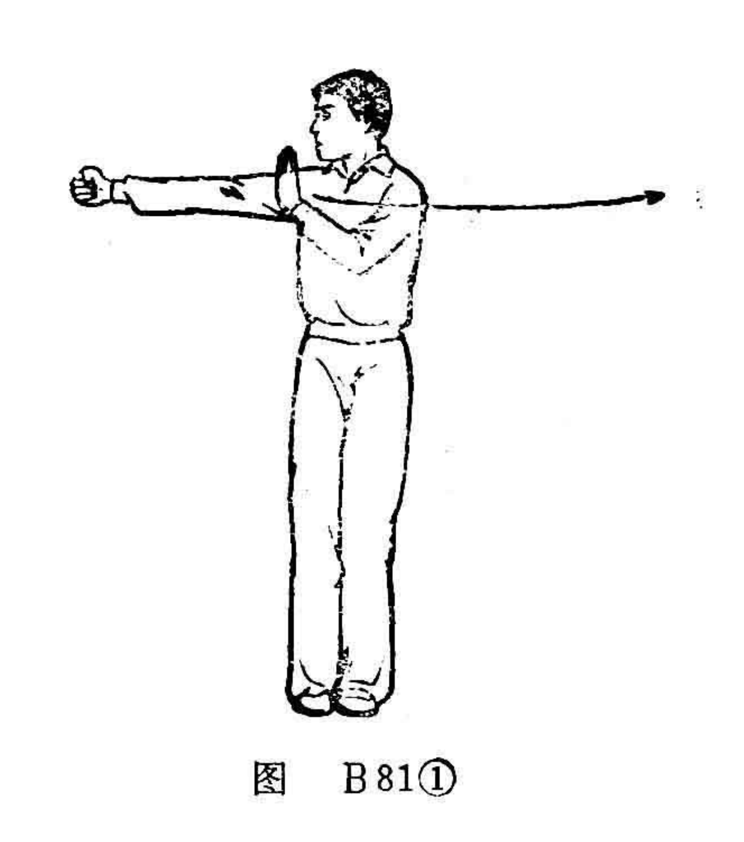


图　B 81①

②上动不停。左掌变拳由右肩前向左侧直臂冲出，拳眼朝上（图 B 81②）。

③上动不停。两拳变掌分别由左、右两侧向上经两耳侧垂直下落至体两侧，两掌自然下垂。目视前方（图 B 81③）。

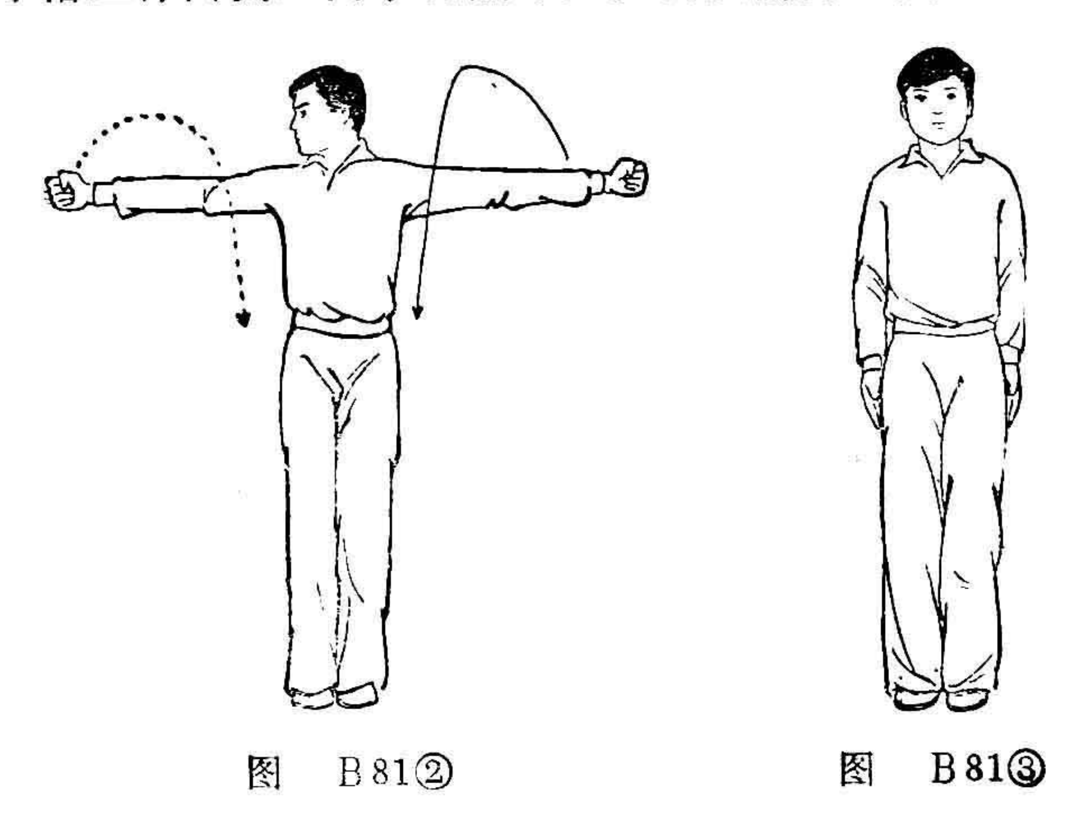


图　B 81②　　　　图　B 81③

要点：头要端正，精神集中，呼吸平稳。

二、站　桩　翻

动　作　名　称

预　备　动　作

一、预备势
二、腋来式

第　一　段

一、出手打鼻梁
二、缩手打印堂
三、解身迎面肘
四、挑袍双上手
五、铁翻杆
六、顺手搂
七、外上打
八、双裹手

第　二　段

腋来式
一、出手打鼻梁
二、缩手打印堂
三、解身迎面肘
四、挑袍双上手
五、铁翻杆
六、顺手搂

七、外上打

八、双裹手

动 作 说 明

第 一 段

一、预备势

两腿并步站立，上体正直，两臂自然下垂于体侧，目视前方（图B82）。

要点：头要端正，目要平视；含胸拔背，全身放松；内含精神，外示安逸。

二、腋来式

①两掌由下向左、向上划弧，至左肩前时两掌交叉（左掌在内，掌心均朝外）。同时，上体微左转，目视两掌（图B83①）。

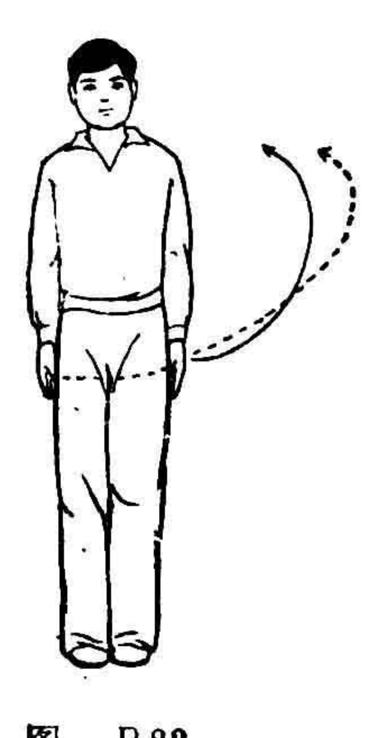


图 B82



图 B83①

②上动不停。两掌继续经头上方成弧形摆至右肩前。同时，身体微右转，眼随掌走，目视两掌（图B83②）。

③身体左转，左脚向左迈一步(脚尖外展)，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，两掌变拳由右肩前向下、向左上方摆动至胸前。左拳在前、右拳在后贴于左肘部，双小臂略向上弯曲。目视前方（图B83③）。

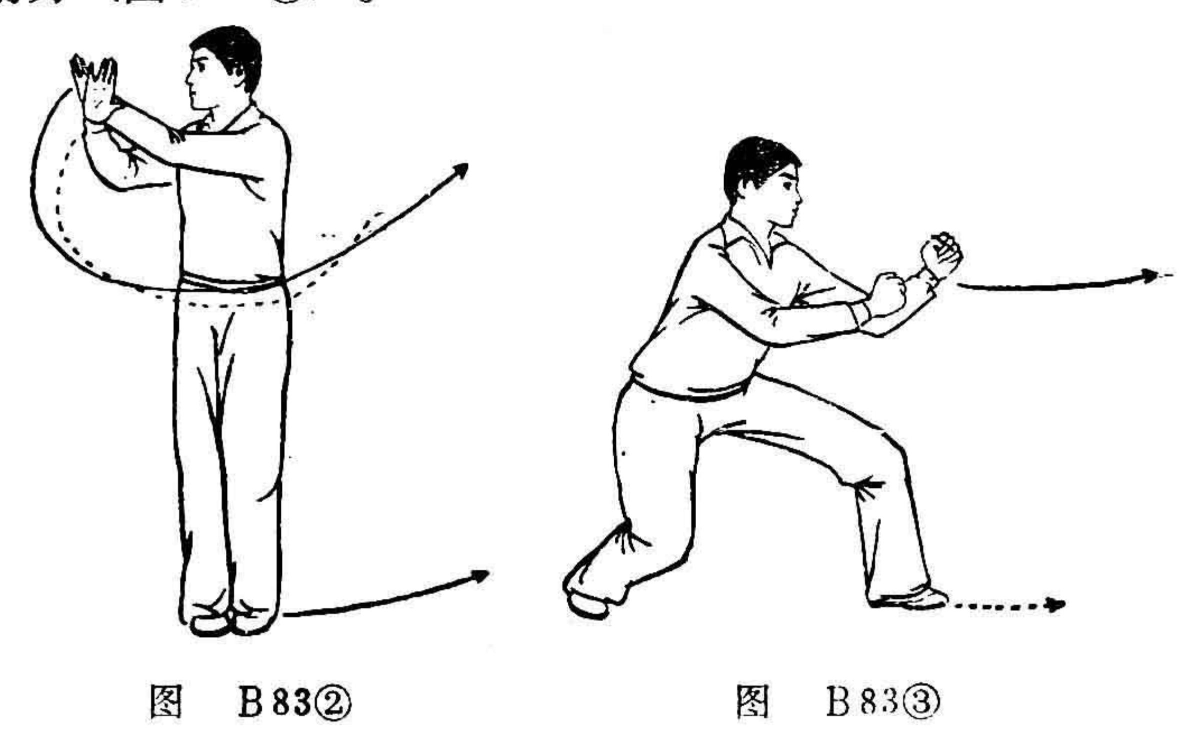


图 B83② 图 B83③

要点：以上三动，做时必须连贯，两臂摆动时成立圆，眼随手动；半马步上体微前倾、含胸拔背；做到三扣两护，脚扣、肘扣、膝扣，肘护肋、手护心；全神贯注，目视前方。

一、出手打鼻梁

左脚向前上半步，屈膝下蹲成左弓步。同时，左拳向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳变掌收至左肩前，掌指朝上。目视前方（图B84）。

要点：冲左拳时，右腿蹬直与成左弓步必须同时完成；冲拳时爆发力要强。

二、缩手打印堂

①身体重心稍后移，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，右掌



图　B84

向前下按，掌心朝下；左拳向下回收至腹前，拳眼朝上（图B 85①）。

②上动不停。身体重心前移屈膝下蹲成左弓步。同时，左拳向前直臂冲出，拳眼朝上；右掌经左臂内侧收至左肘部，掌指朝上。目视前方（图B85②）。

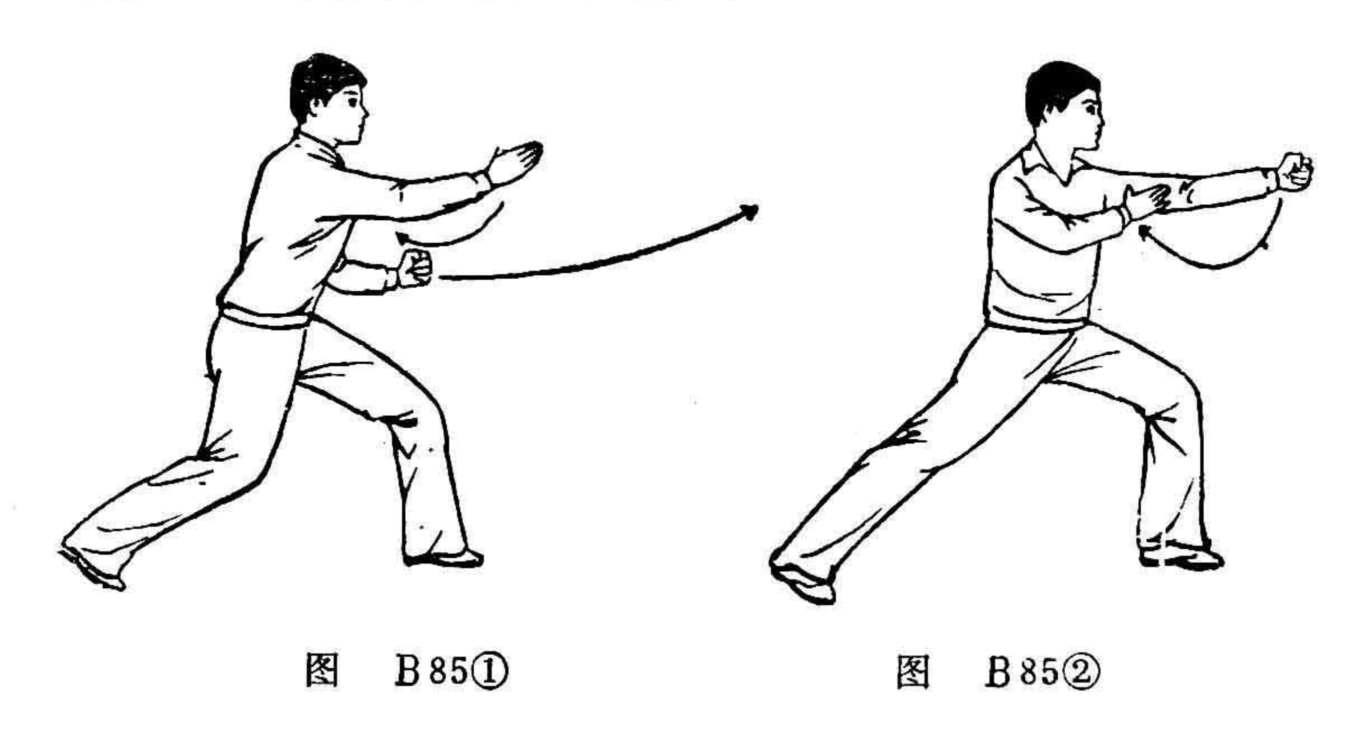


图　B85①　　　　图　B85②

要点：以上两动做时必须连贯、协调；左拳收回要立即冲出。

三、解身迎面肘

①左脚尖内扣，身体稍向右转动。同时，左臂屈肘向右横摆，拳心朝内。目视前方（图 B 86①）。

②上动不停。左拳下落至胸前提肘向前顶出，拳心朝下；右掌附于左拳面上。目视前方（图 B 86②）。

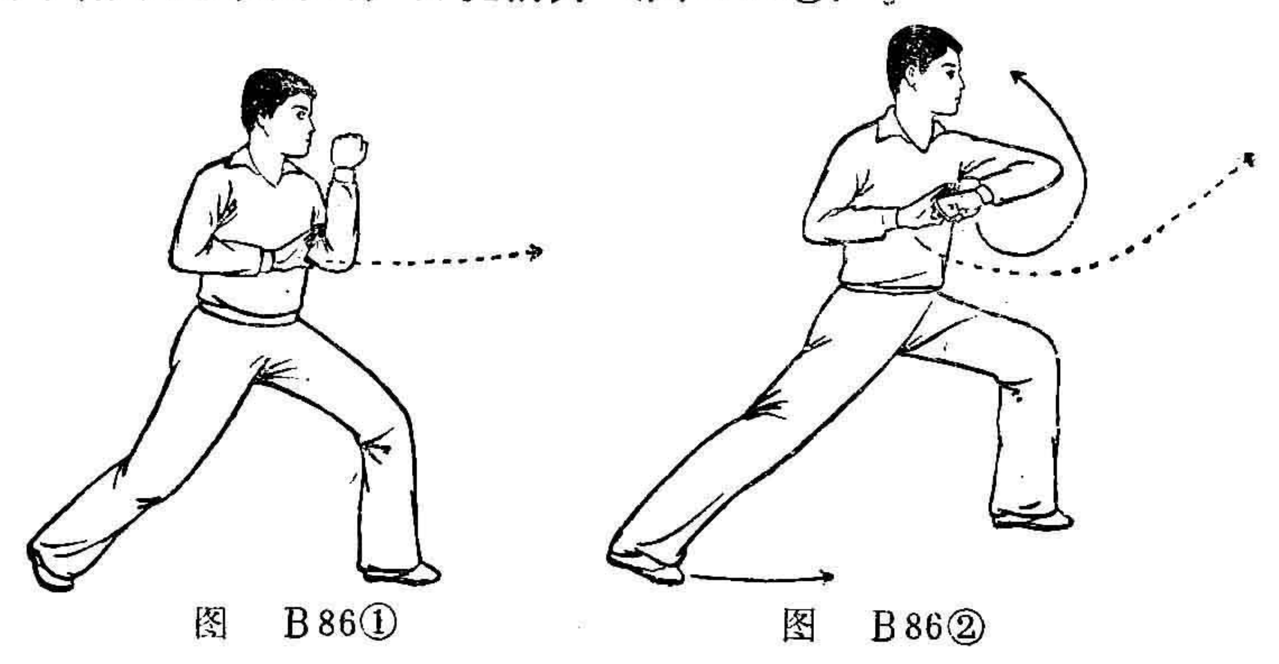


图　B 86①　　　　图　B 86②

要点：顶肘时，右腿蹬直，肩要下沉。

四、挑袍双上手

①右脚向前跟半步，以左脚跟、右脚掌为轴，身体向左转体，两腿屈膝下蹲成高歇步。同时，左拳向前、向上屈肘挑至头前上方，拳眼朝下；右掌变拳由下向上、向前屈肘弧形勾出，拳高与眼平，拳心朝上。目视右拳（图 B 87①）。

②上动不停。以脚为轴，身体向右转体成半马步。同时，右拳向下、向前、向上弧形屈肘挑至头前上方，拳眼朝下；左拳向下、向前、向上屈肘弧形勾出，拳高与眼平，拳心朝上。目视左拳（图 B 87②）。

要点：转体时要拧腰；上挑下勾必须协调一致；下勾拳要拧腰发力。

五、铁翻杆

身体重心前移成左弓步。同时，左拳以肘为轴向下、向上

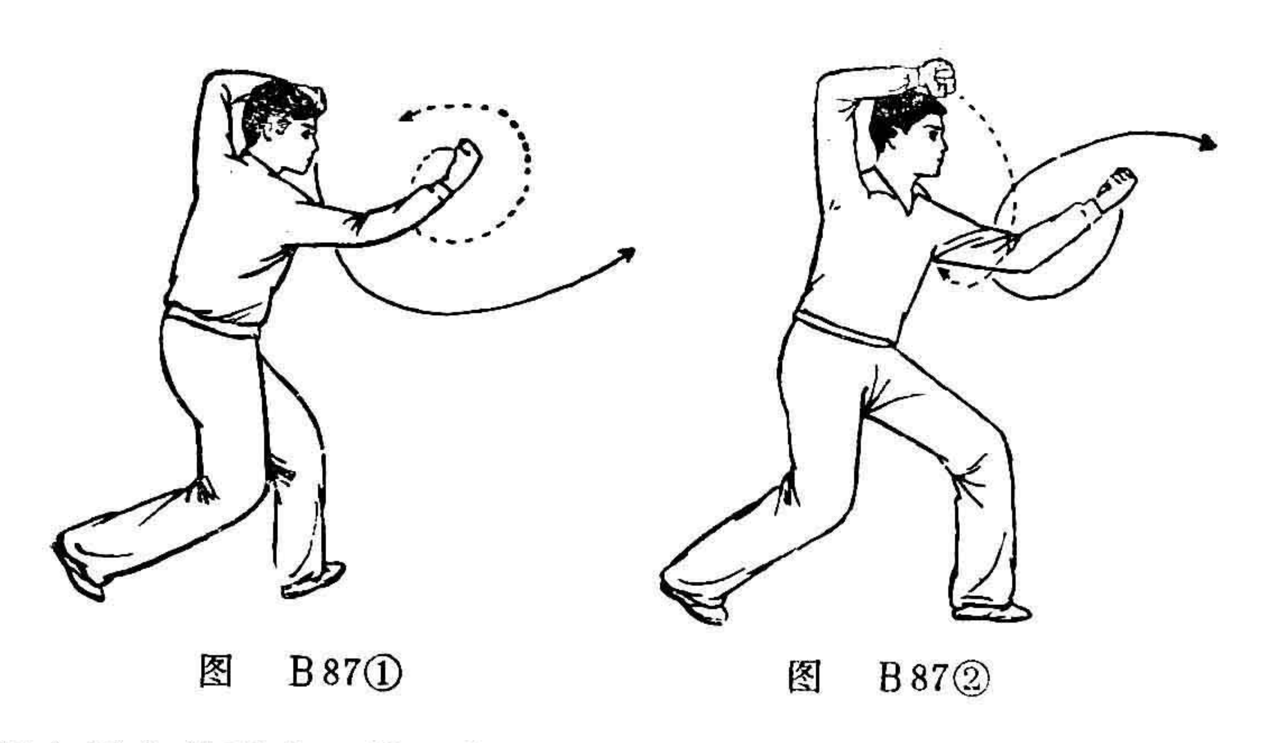


图　B87①　　　　图　B87②

划立圆向前翻出，拳心朝上；右拳变掌经左臂外侧下按并收至左腋下，掌心朝下。目视前方（图B88）。

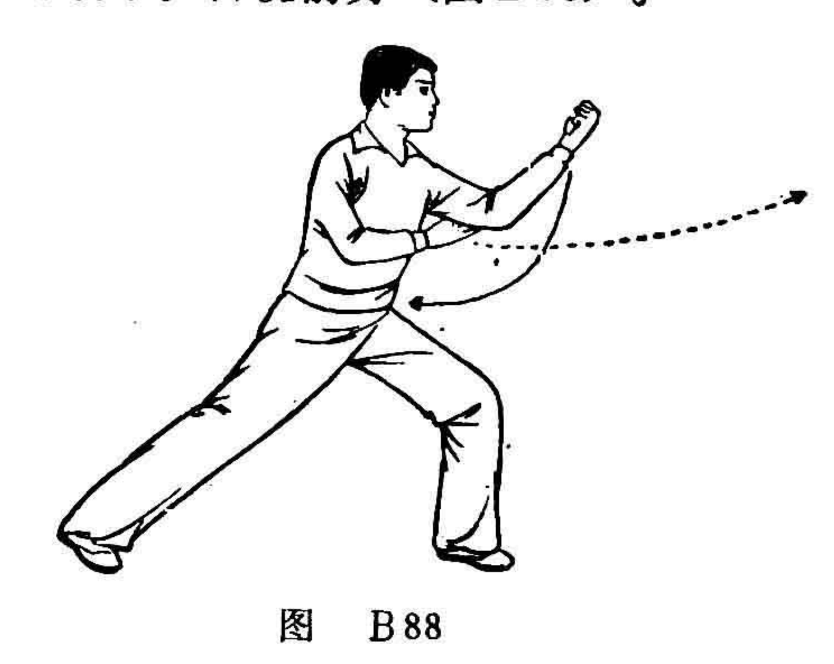


图　B88

要点：左拳翻出要求快速有力，划圆不要过大。

六、顺手搂

①左拳向内翻腕、拳变捋手回收至腰间；右掌变拳向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B89①）。

②上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图B89②）。

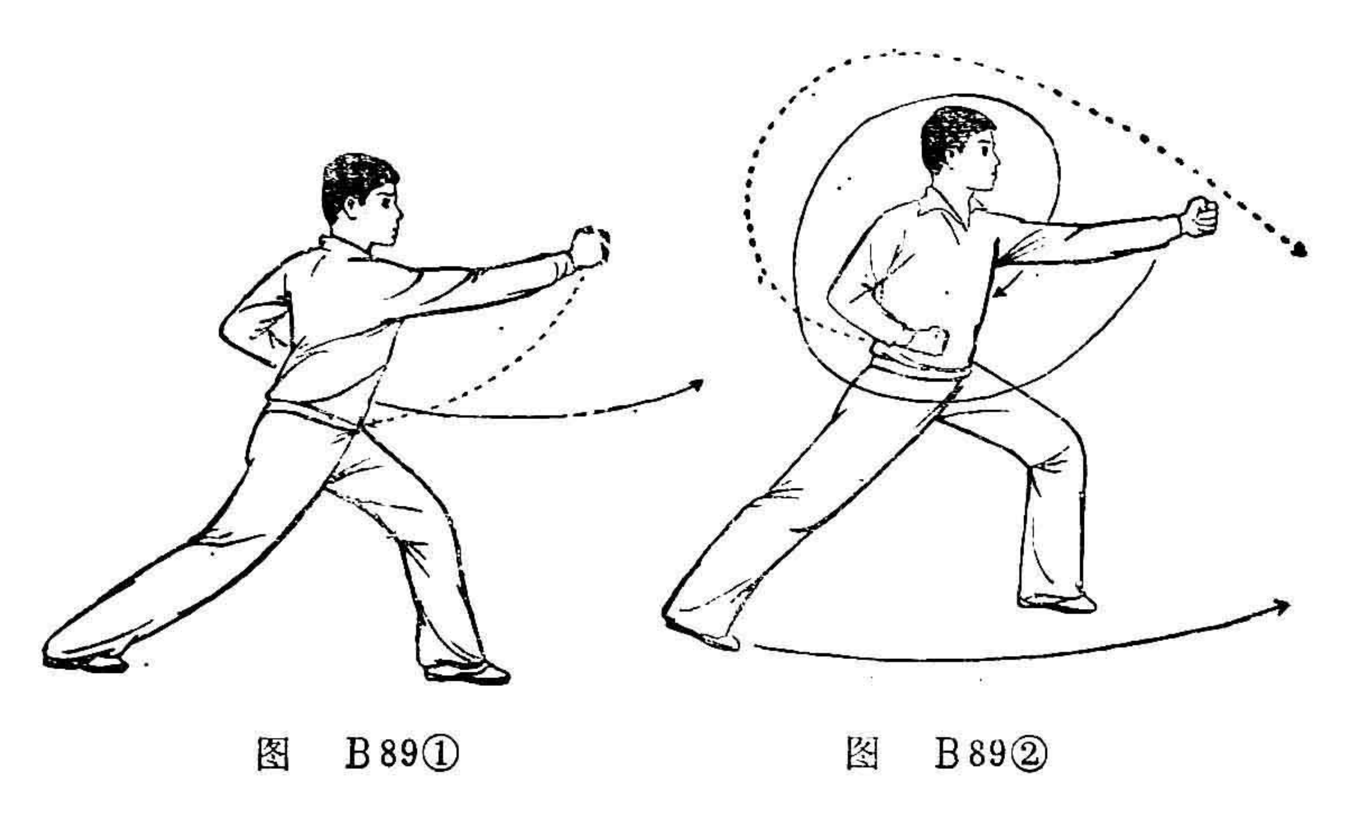


图　B89①　　　　　　　　图　B89②

要点：左手下捋时，臂力下沉、力达掌指；两拳冲出要快速有力，中间不可停留。

七、外上打

①左脚向右斜上方上小半步，右脚向左脚右斜上方上一步并屈膝下蹲成右弓步。同时，左拳向下、向后经体前向上、向前划立圆抡劈并屈肘收至腰间；右拳由腰间向下、向后、向上、向前直臂劈下，拳眼朝上。目视前方(图B90①)。

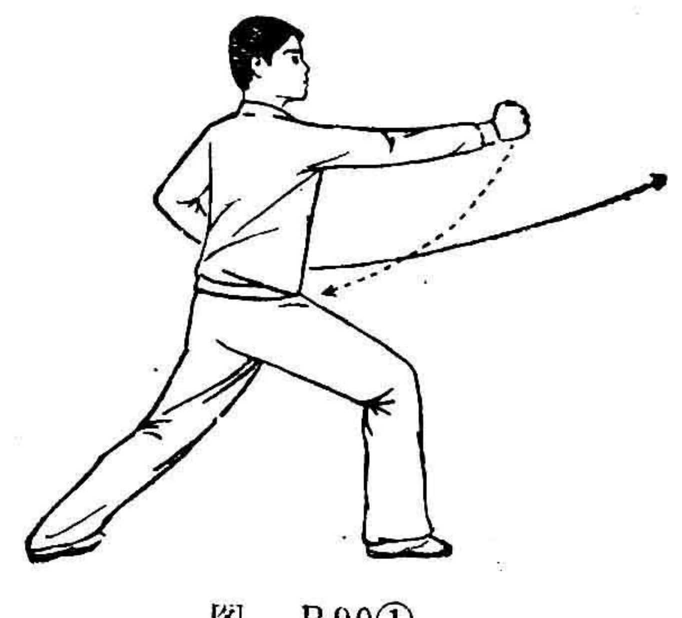


图　B90①

②上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前屈肘收至腰间，拳眼朝上（图 B 90②）。

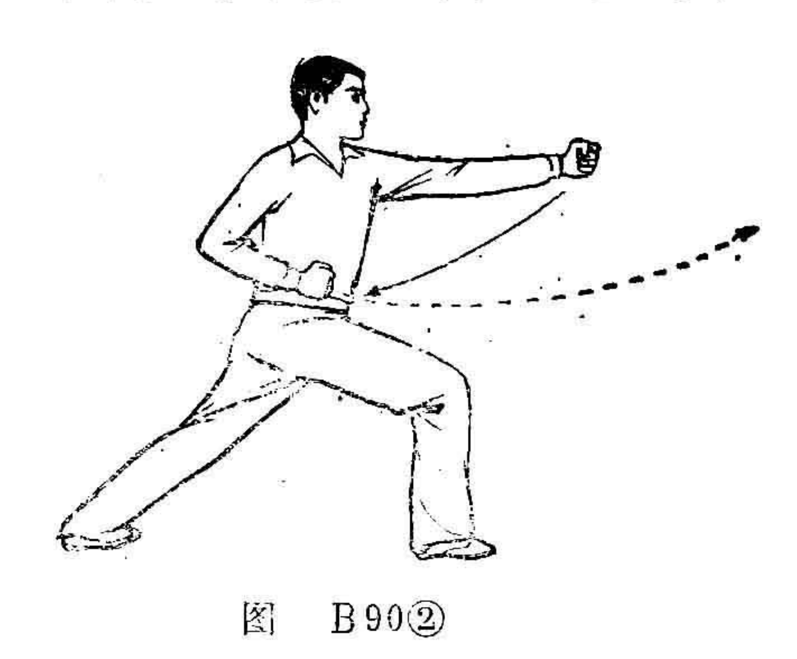


图　B 90②

③上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前屈肘收至腰间，拳眼朝上（图 B 90③）。

④上动不停。左脚向前上一步，右脚向后滑半步，身体向右转体，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳变掌下按收至左肩前，掌指朝上。目视前方（图 B 90④）。

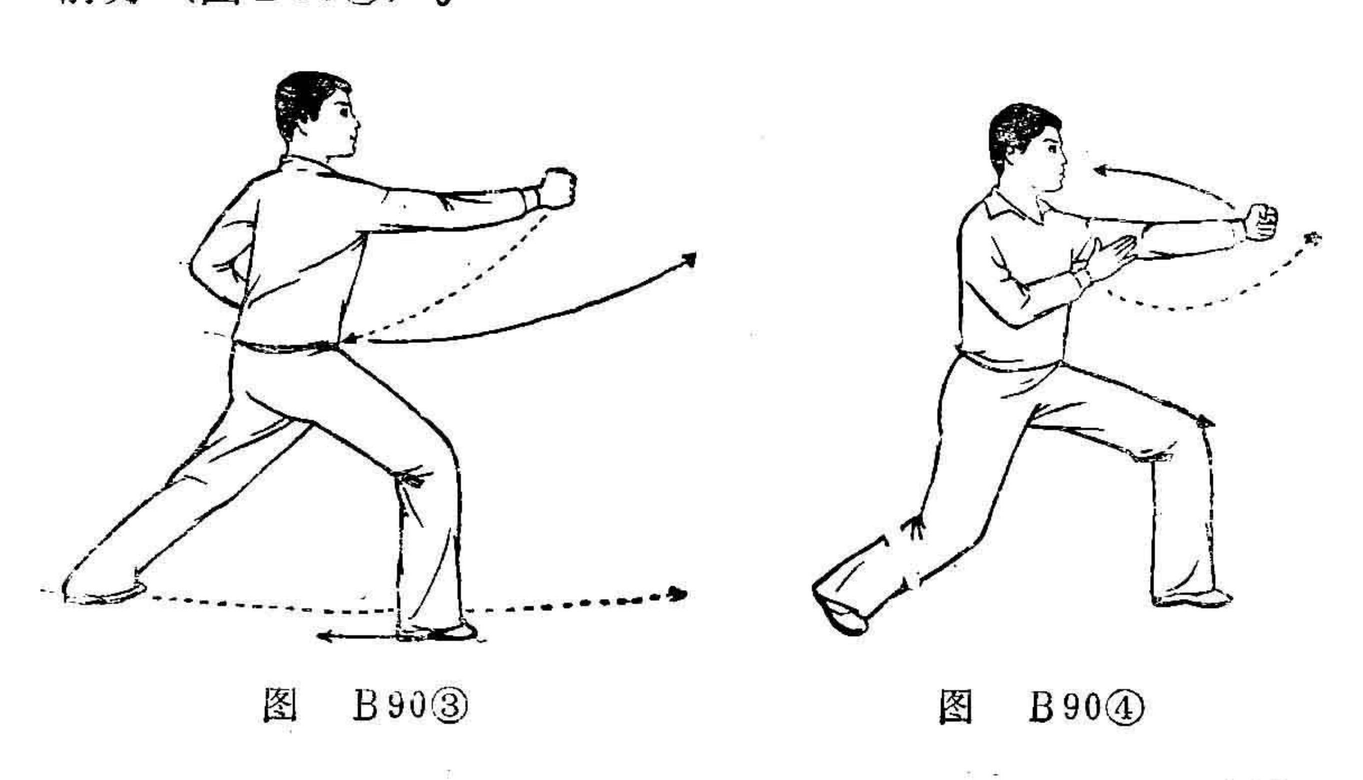


图　B 90③　　　　图　B 90④

要点：以上四动做时要一气呵成；抡臂时以肩为轴划立圆；滑步时，要迅速敏捷，以身带步，冲拳爆发力要强。

八、双裹手

1.左裹手

①左拳屈肘上挑，高于耳平，拳眼朝后；右掌向前击出，拇指一侧朝上。目视前方（图B91①）。

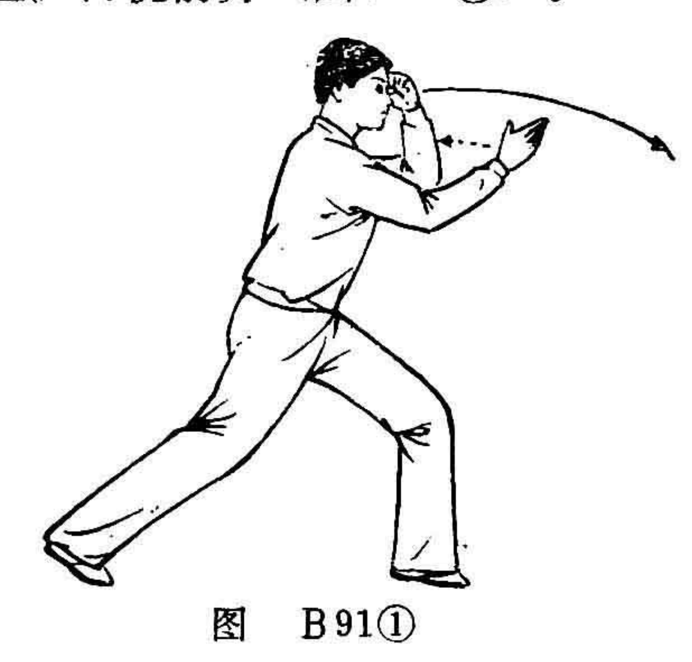


图　B91①

②左拳小臂外旋向前砸出，右掌收至左肘内侧，掌指朝前（图B91②）。

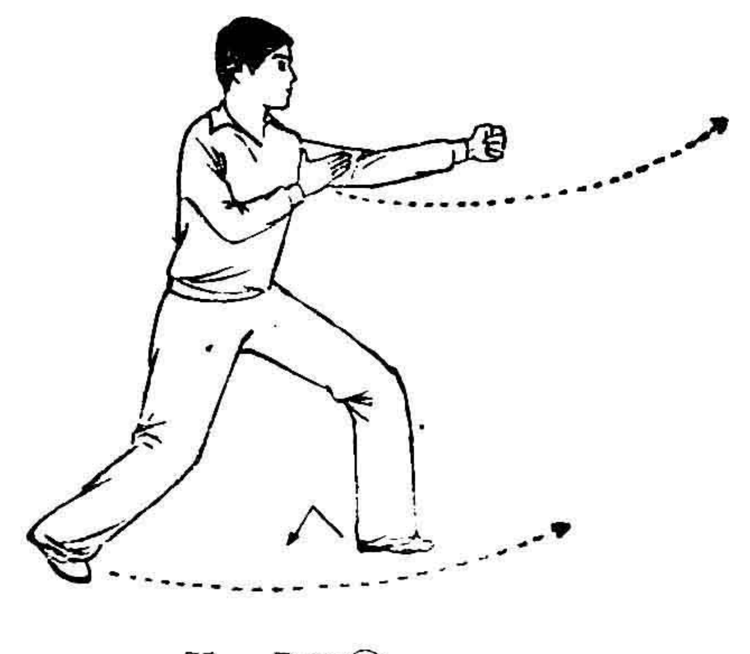


图　B91②

③右脚向斜前方上一步，左脚向右脚后滑半步，身体左转180度，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，右掌经左臂下向前抖腕横弹出，拇指一侧朝上；左拳变掌收至右肩前。目视右掌（图B91③）。

2.右裹手

①身体稍向右转动，右掌变拳屈肘上挑，高与耳平，拳眼朝后；左掌向前击出，拇指一侧朝上（图B92①）。

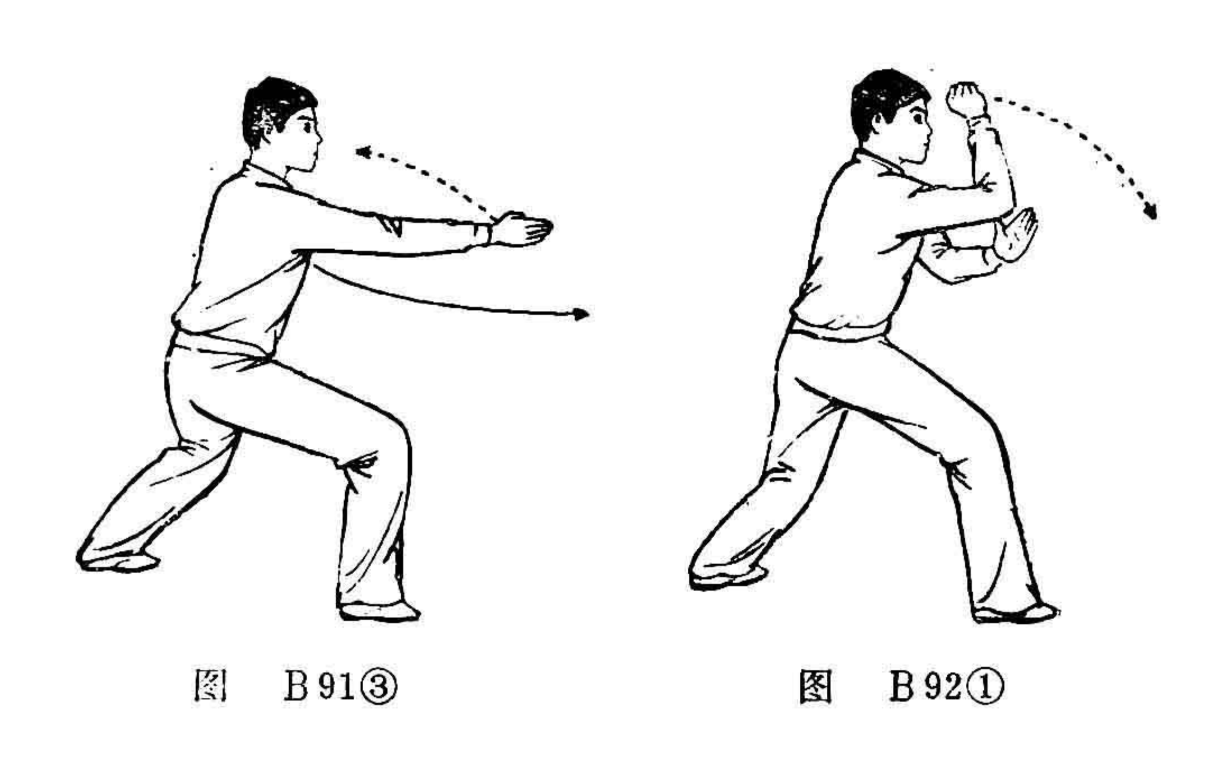
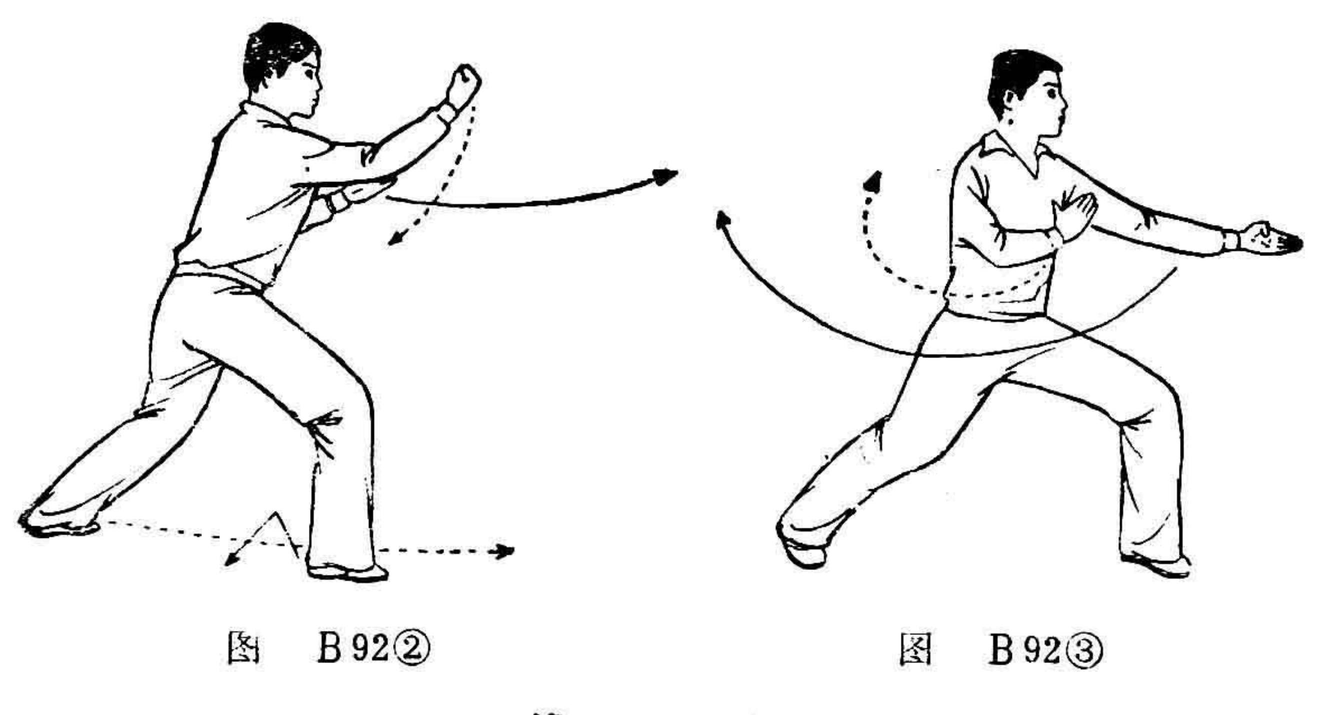


图 B91③　　图 B92①

②上动不停。右拳向前砸出，拳心朝上；左掌收至右肘内侧，掌指朝前。目视前方（图B92②）。

③上动不停。左脚向斜前方上一步，右脚向左脚后滑步，身体向右转动，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左掌经右臂下向前抖腕横弹出，拇指一侧朝上；右拳变掌收至左肩前。目视左掌（图B92③）。

要点：两手配合要协调一致；拳上挑时，肘不可抬得过高，要求肘护肋；拳下砸时，要打弹劲，不可僵硬；闪步要快速与弹掌同时完成。


图　B92②　　图　B92③

第　二　段

腋来式

以两脚为轴向右后转体180度，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，两掌变拳向下随转体方向上摆至胸前，右拳在前、左拳在后贴于右肘部，两小臂略向上弯曲，拳眼朝上。目视前方（图B93）。


图　B93

一、出手打鼻梁

右脚向前上半步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳向前直

臂冲出，拳眼朝上；左拳变掌收至右肩前，掌指朝上。目视前方（图B94）。

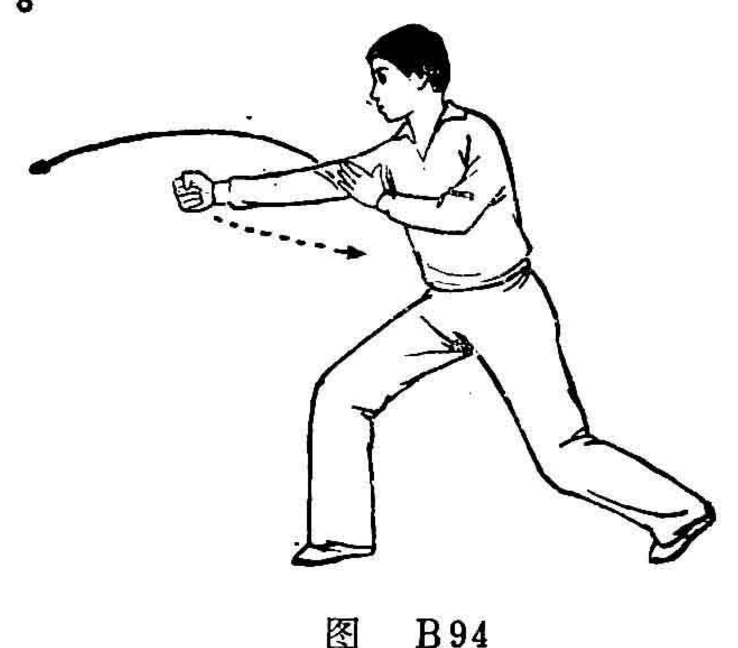


图　B94

二、缩手打印堂

①身体重心后移，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左掌向前下按，掌心朝下；右拳向下回收至腹前，拳 眼 朝 上（图 B 95①）。

②上动不停。身体重心前移，右腿屈膝下蹲、左膝挺直成右弓步。同时，右拳向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌经右臂内侧收至右肘部，掌指朝上。目视前方（图B95②）。

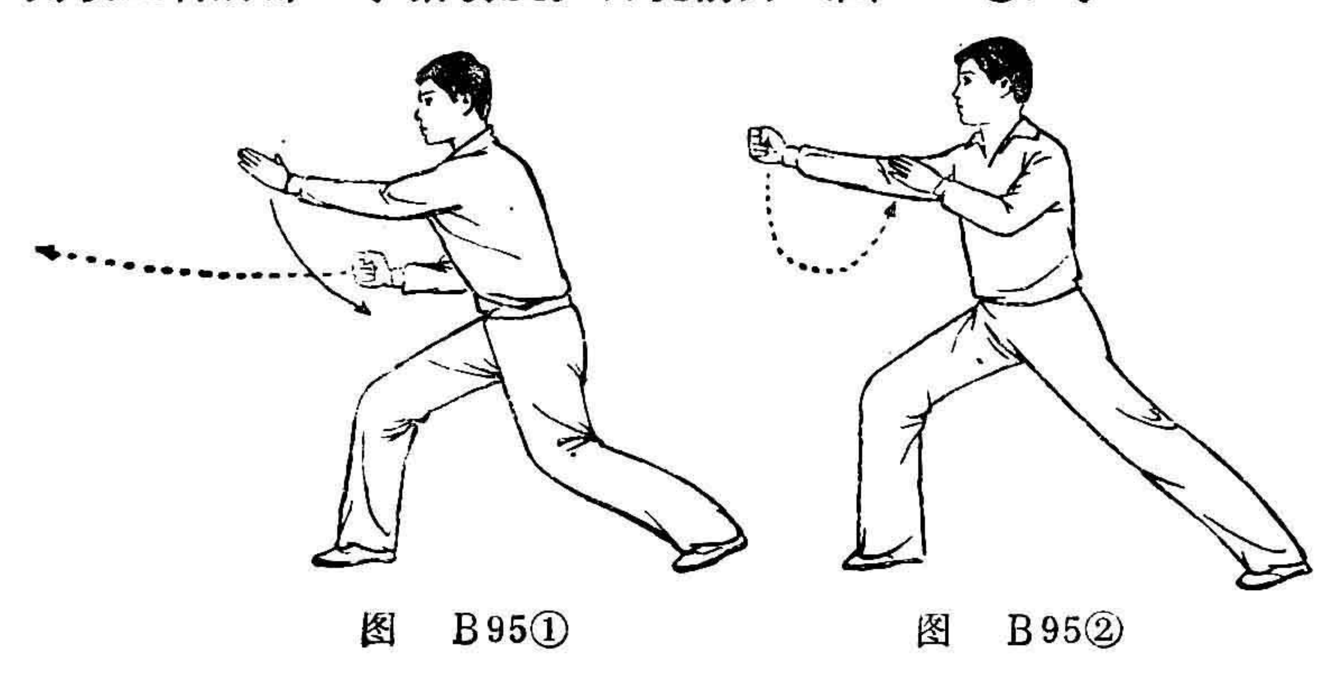


图　B95①　　　　图　B95②

三、解身迎面肘

①右脚尖内扣，身体稍向左转动。同时，右臂屈肘向左横摆，拳心朝内。目视前方（图B96①）。

②上动不停。右拳下落至胸前并提肘向前顶出，拳心朝下；左掌附于右拳面上。目视前方（图B96②）。

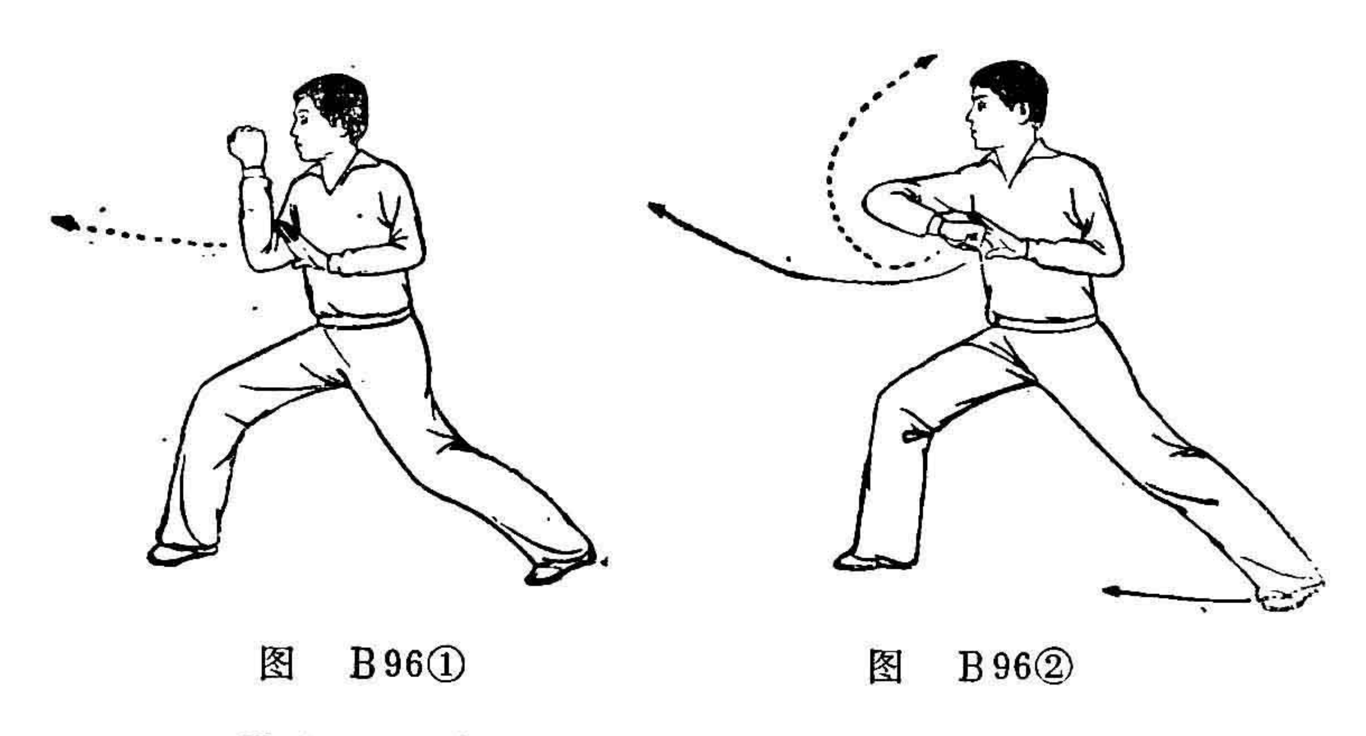


图 B96①　　图 B96②

四、挑袍双上手

①左脚向前跟半步，以右脚跟、左脚掌为轴，身体向右转体，两腿屈膝下蹲成高歇步。同时，右拳向前、向上挑至头前方，拳眼朝下；左掌变拳由下向上、向前屈肘弧形勾出，拳高与眼平，拳心朝上。目视左拳（图B97①）

②上动不停。以脚为轴，身体向左转体成半马步。同时，左拳向下、向前、向上弧形上挑至头前方，拳眼朝下；右拳向下、向前、向上屈肘弧形勾出，拳高与眼平，拳心朝上（图B97②）

五、铁翻杆

身体重心前移，左腿蹬直成右弓步。同时，右拳以肘为轴向下、向上划立圆向前翻出，拳心朝上；左拳变掌经右臂外侧

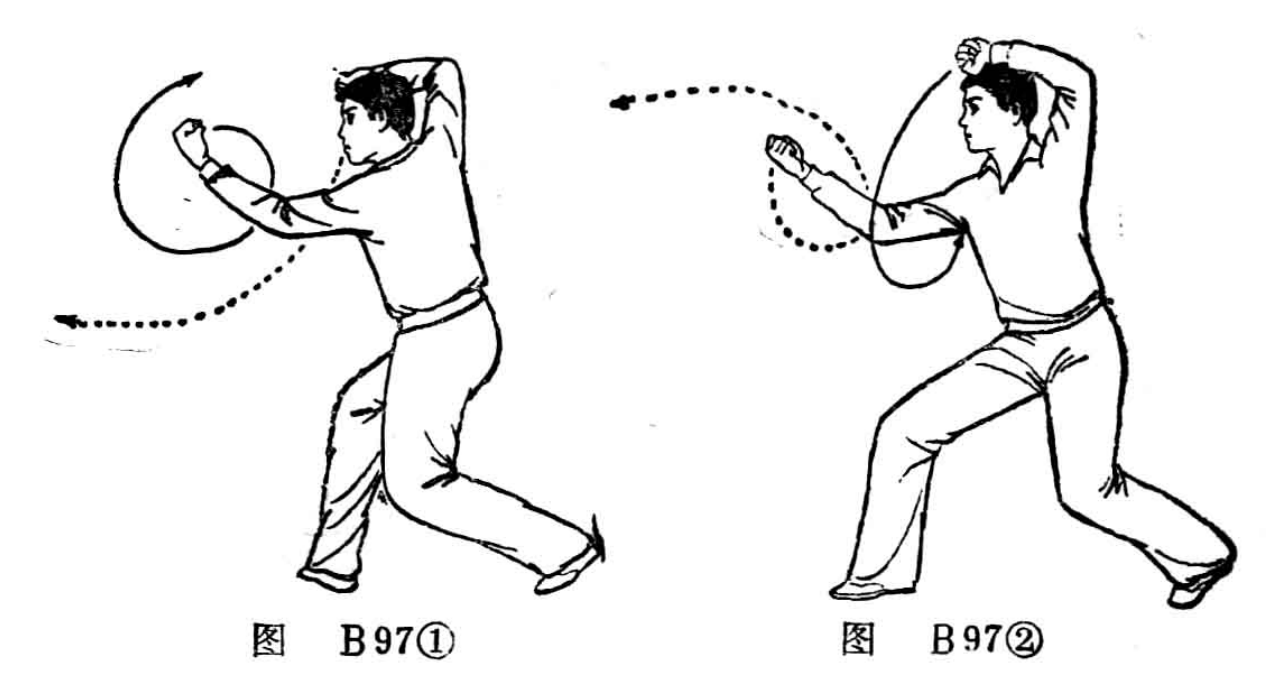


图 B97①　　　　图 B97②

下按收至右腋下，掌心朝下。目视前方（图B98）。

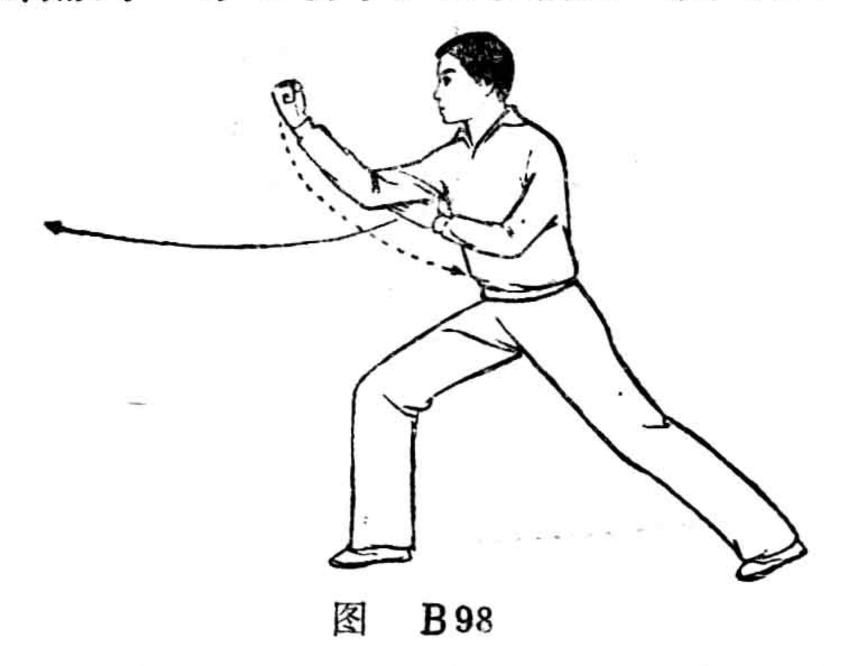


图 B98

六、顺手搂

①右拳小臂内旋，变捋手回收至腰间；左掌变拳向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B99①）

②上动不停，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳心朝上。目视前方（图B99②）。

七、外上打

①右脚向左斜上方上小半步，左脚向右脚前上一步并屈膝下蹲成左弓步。同时，右拳向下、向后经体前向上、向前划立

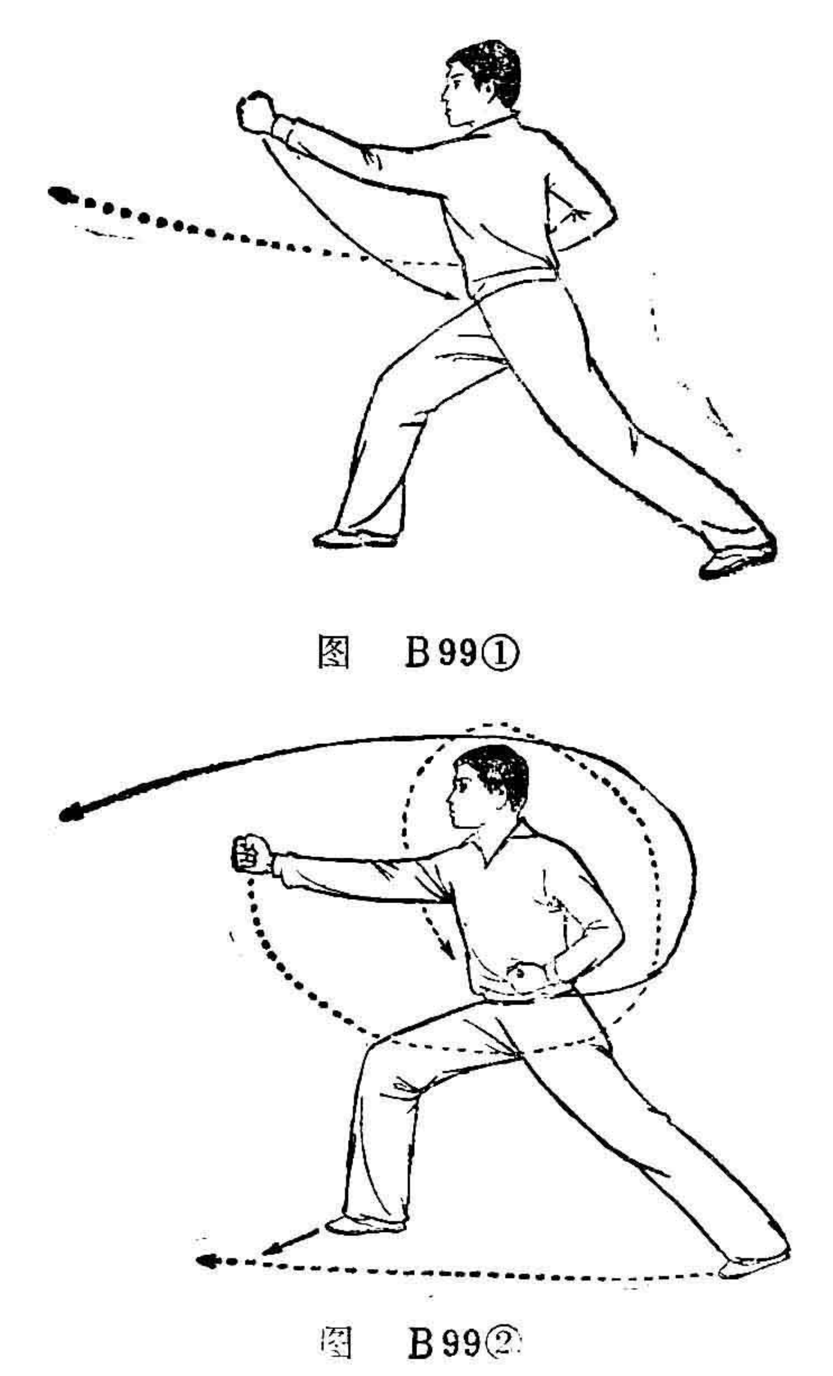


图　B99①

图　B99②

圆抡劈，并屈肘收至腰间；左拳由腰间向下、向后、向上、向前直臂劈下，拳眼朝上，目视前方（图B100①）。

②上动不停，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前屈肘收至腰间，拳眼朝上（图100②）。

③上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前屈肘收至腰间，拳眼朝上（图B100③）。

④上动不停。右脚向前上一步，左脚向后滑半步，身体向左转体，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，右拳由腰间向前直臂

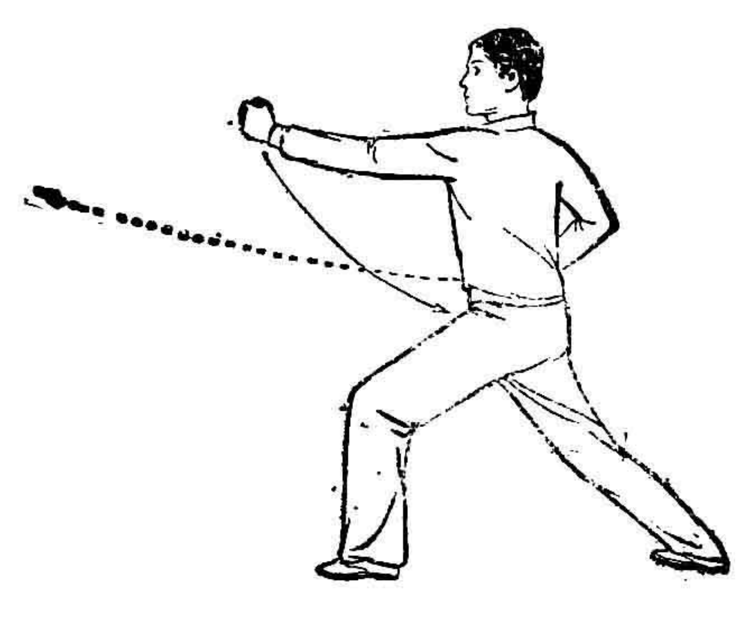


图 B100①

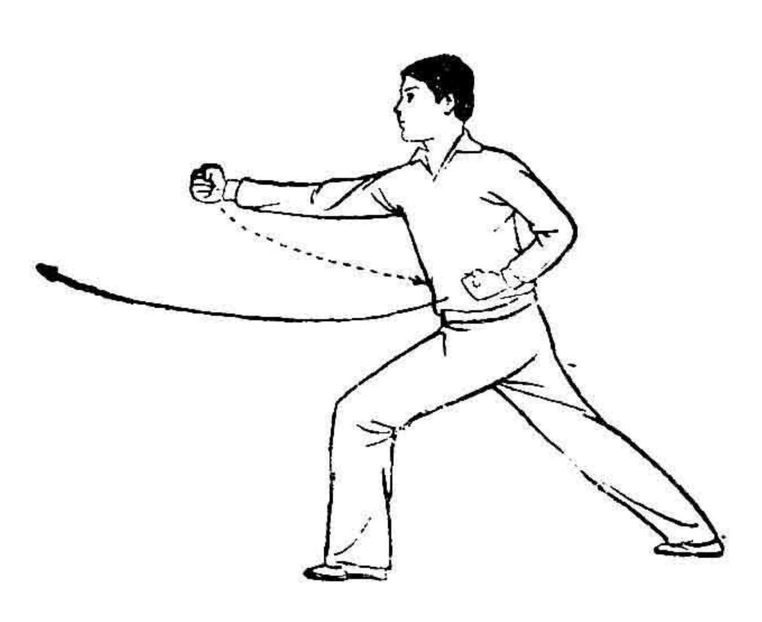


图 B100②

冲出，拳眼朝上；左拳变掌下按收至右肩前，掌指朝上。目视前方（图B100④）。

八、双裹手

1.右裹手

①右拳屈肘上挑，拳高与耳平，拳眼朝后；左掌向前击出，拇指一侧朝上。目视前方（图B101①）

②右拳小臂外旋向前砸出，拳眼朝上；左掌收至右肘内侧，掌指朝前（图B101②）。

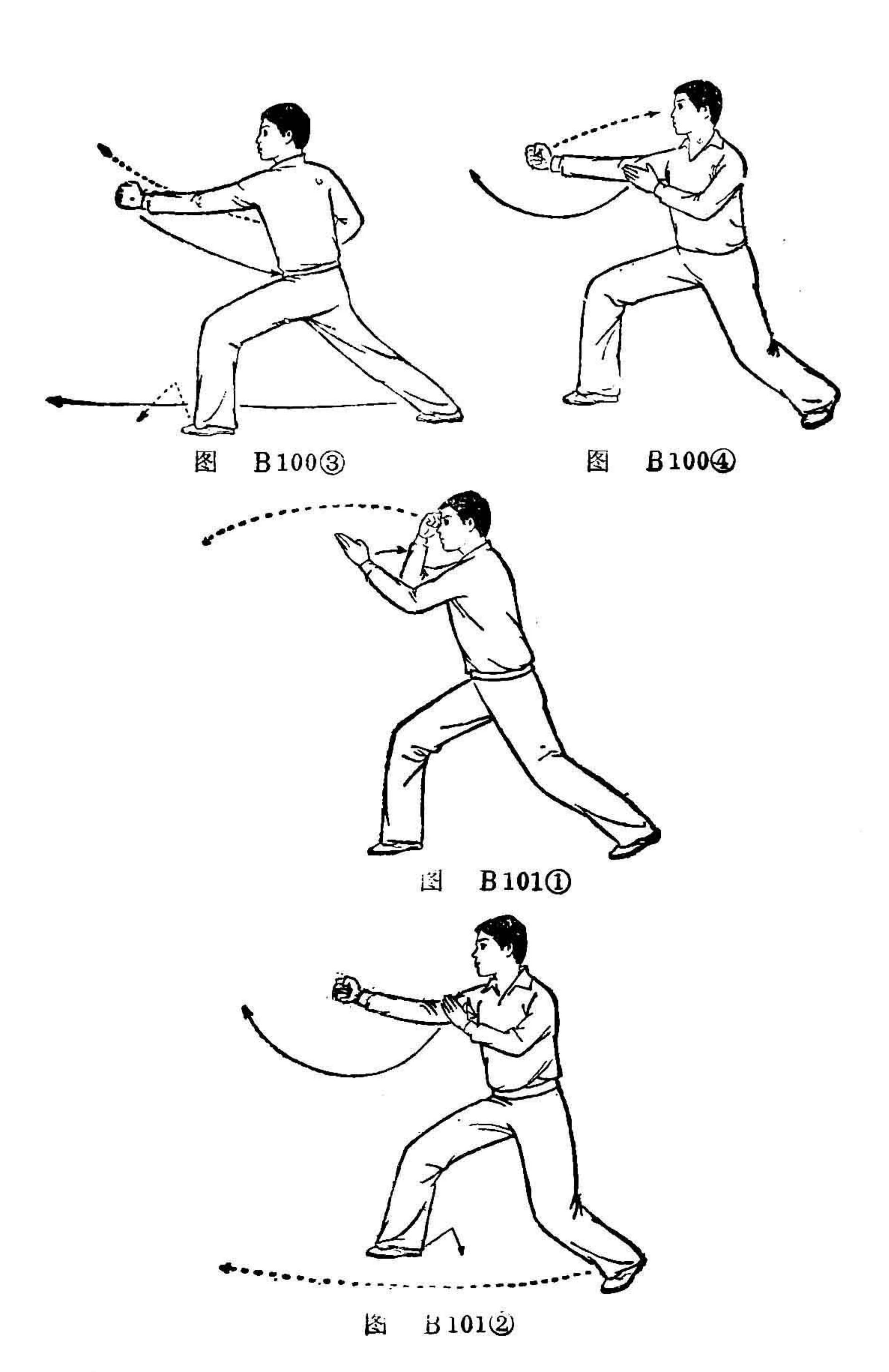


图 B100③

图 B100④

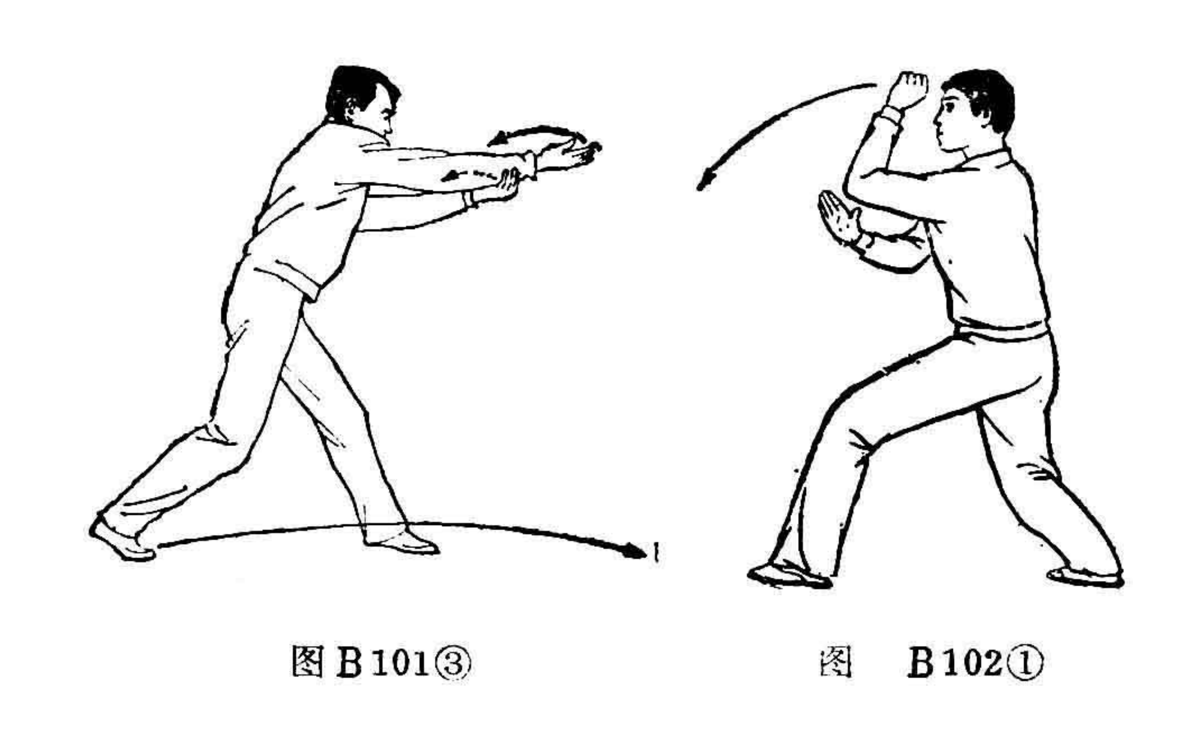
图 B101①

图 B101②

③左脚向前上一步，右脚向左脚后滑半步，身体右转180度，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左掌经右臂下向前抖腕横弹出，拇指一侧朝上；右拳变掌收至左肩前。目视左掌（图B101③）

2.左褁手

①身体稍向左转动，左掌变拳屈肘上挑，拳高与眼平，拳眼朝后；右掌向前击出，拇指一侧朝上（图B102①）。



图B101③　　图 B102①

②上动不停。左拳向前旋臂砸出，拳眼朝上；右掌收至左肘内侧，掌指朝前。目视前方（图B102②）。

③上动不停。右脚向前方上一步，左脚向右脚后滑步，身体向左转动，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，右掌经左臂下向前抖腕横弹出，拇指一侧朝上；左拳变掌收至右肩前。目视右掌（图B102③）

收势

①以两脚为轴向左后转体，两掌变拳向下、向上随转体方向摆至胸前成腋来式。目视前方（图B103①）。

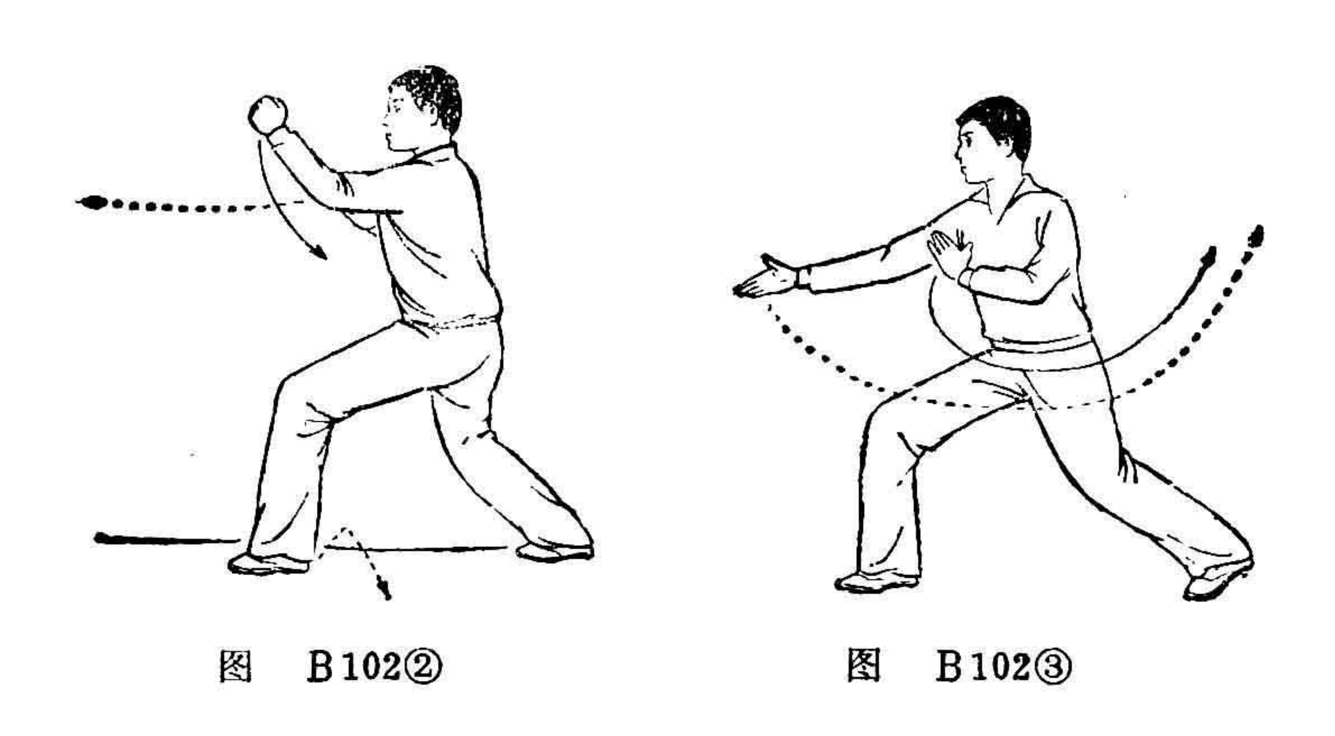


图　B102②　　　　图　B102③

②左脚向右脚内侧并步，并直体站立，两拳分别由两侧向上经两耳侧垂直下落至体侧，两拳变掌，掌指自然下垂。目视正前方（图B103②）。

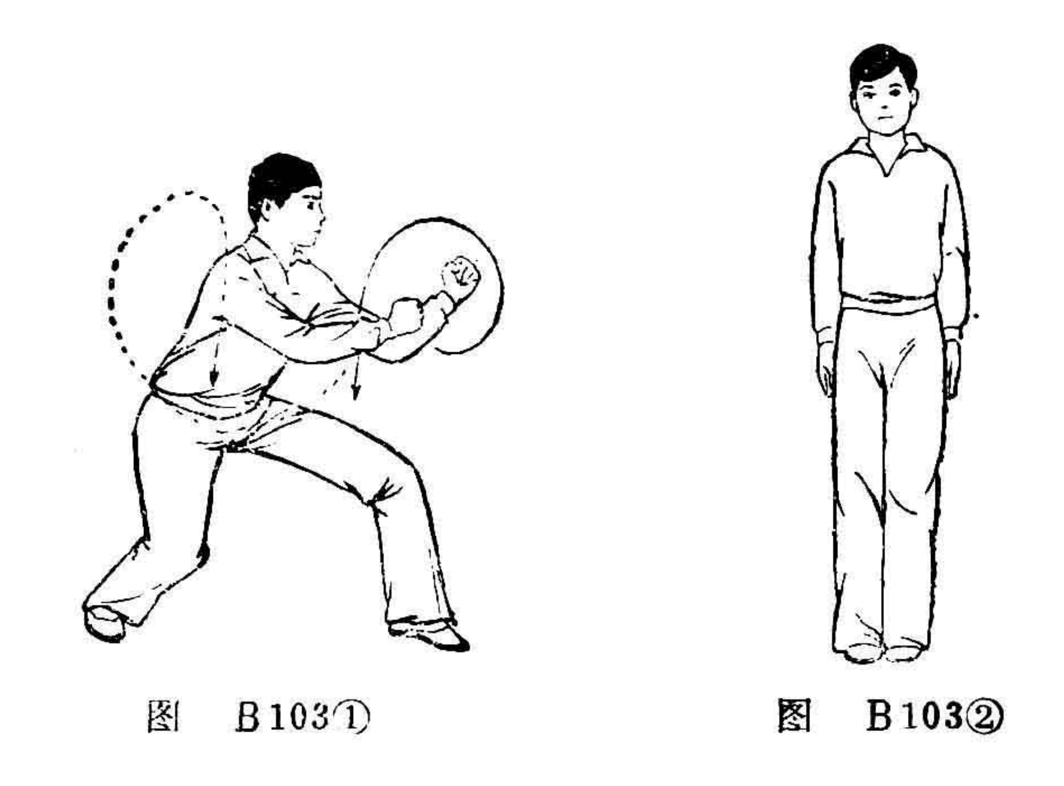


图　B103①　　　　图　B103②

要点：收势动作做时必须干净利落；并步站立时，头要端正，表情自然，呼吸平稳。

三、脆 八 翻

动 作 名 称

预 备 动 作

一、预备势
二、半马步双抱拳（腋来式）

第 一 段

一、右闪抄腿
二、劈砸抹打
三、快打三拳
四、抹打挑打
五、探马撩阴
六、左闪抄腿
七、劈砸抹打
八、快打三拳
九、抹打挑打
十、探马撩阴
十一　挫手点脚
十二、转身通天
十三、下打卧肚
十四、中盘顿肘
十五、转身通天
十六、下打卧肚

十七、中盘顿肘
十八、右闪抄腿
十九、劈砸三拳
二十、缠手双撞
二十一、上步抹打
二十二、横肘搬打
二十三、中盘两拳
二十四、中盘顿肘

第 二 段

一、外拨扫锤
二、盖马三掌
三、上马横挑
四、丁踢截腿
五、倒身撑抹
六、掩肘探锤
七、左右顶肘
八、转身劈砸
收势

动 作 说 明

预 备 动 作

一、预备势

两腿并步站立，上体正直，两臂自然下垂于体侧。目视前方（图B104）。

要点：头要端正，目要平视；下颏内收，含胸拔背；全身放松，呼吸自然；内含精神，外示安逸。

二、半马步双抱拳（腋来式）

①两掌由下向左、向上划弧，至左肩前时两掌交叉（掌心均朝外，左掌在内）。同时，上体微左转，目视两掌（图B 105①）。

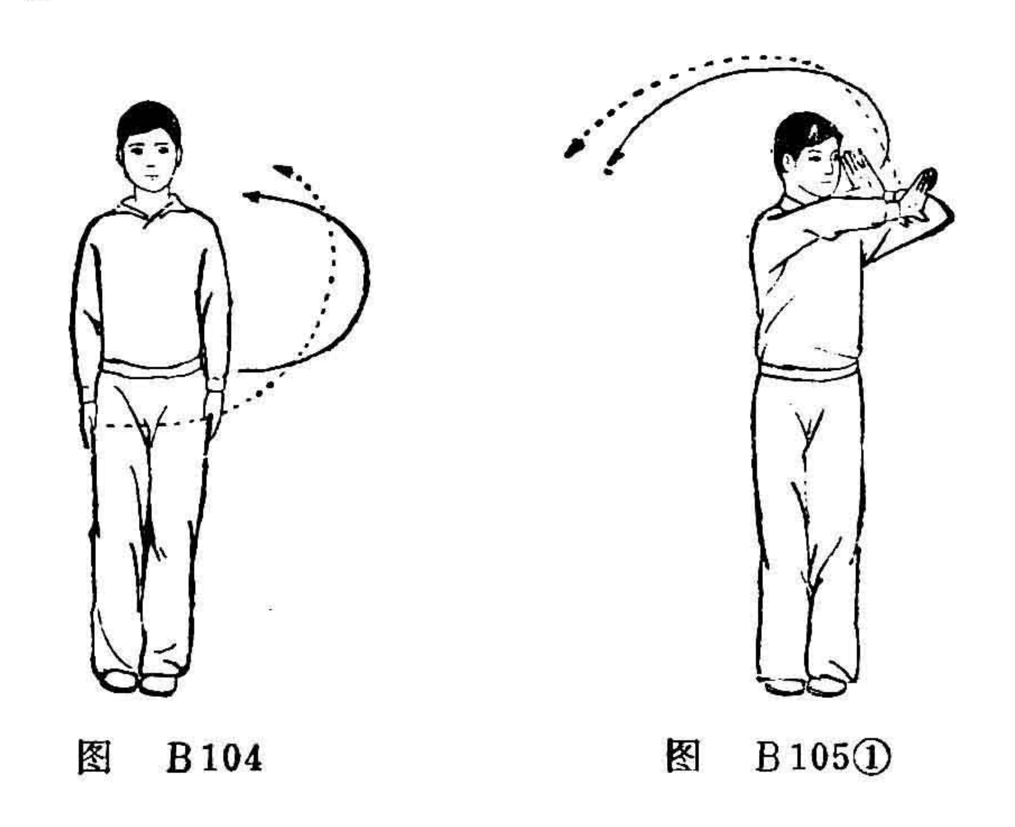


图 B104　　图 B105①

②上动不停。两掌继续经头上呈弧形摆至右肩前。同时，身体微右转，眼随掌走，目视两掌（图B 105②）。

③身体左转，左脚向左迈一步（脚尖微外撇），两腿屈膝下蹲成半马步。同时，两掌变拳由右肩前向下、向左上方摆动至胸前。左拳在前、右拳在后贴于左肘部，双小臂略向上弯曲，两拳拳眼朝上。目视前方（图B 105③）。

要点：两臂摆动时呈立圆，眼随手动；成半马步时与抱拳要同时完成；上体微前倾、含胸拔背；要做到三扣两护，脚扣、肘扣、膝扣，肘护肋、手护心；全神贯注，目视前方。

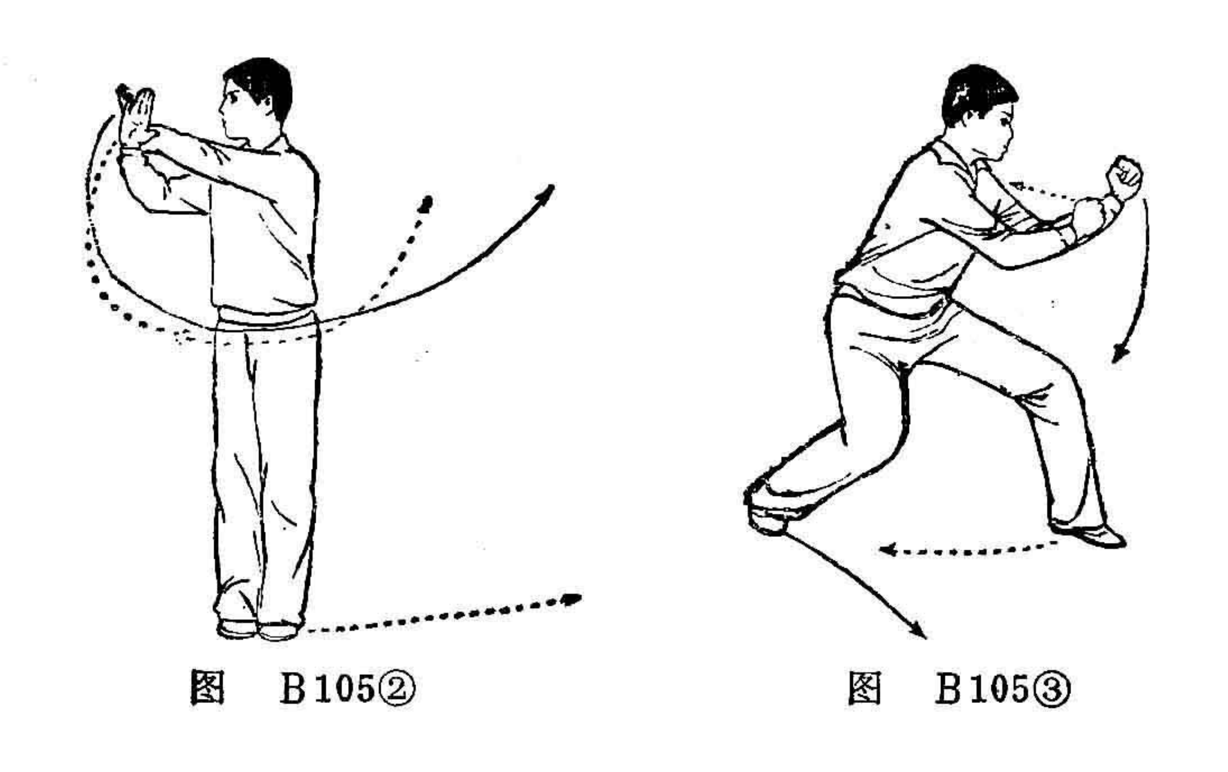


图　B105②　　　　图　B105③

第　一　段

一、右闪抄腿

身体重心提起，上体微右转，右脚向斜前上方上半步，左脚随即跟半步，身体重心下落屈膝下蹲成左跪步。同时，左臂内旋向上、向左、向下划弧摆至左脚外侧，拳心朝内；右拳变掌向下、向右、向上划弧摆至左肩前，掌指朝上、掌心朝左。目视左侧（图B106）。

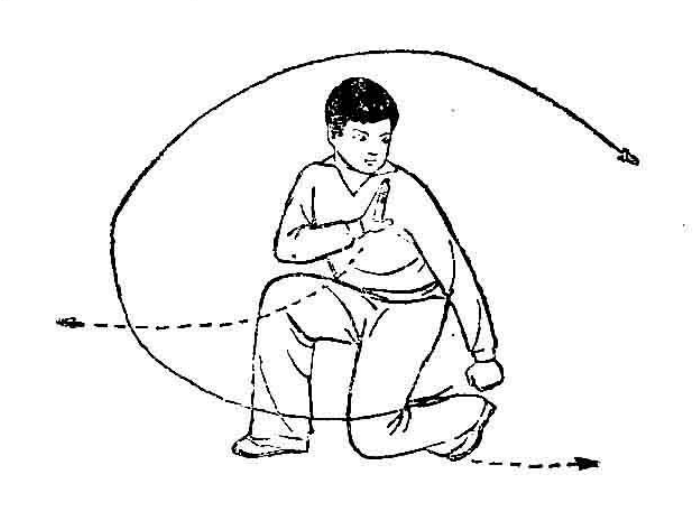


图　B106

要点：这是翻子拳的一个闪身动作，要求步与身紧密配

合；上步时与摆臂协调一致，脚下要轻要快，腰要活；左肩尽力下沉。

二、劈砸抹打

①身体重心提起，以两脚掌为轴向左转体90度，左腿屈膝下蹲，右腿挺直成左弓步。同时，左拳变掌由左下经体右侧向前直臂弧形抡劈，掌指朝前；右掌变拳由左肩前经左臂内侧向下、向后直臂抡摆。目视左掌（图 B 107①）。

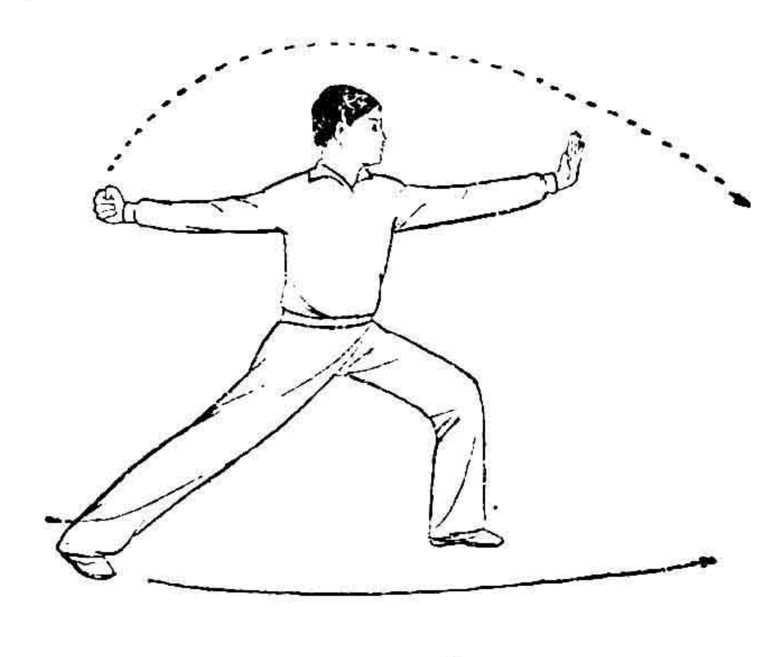


图 B 107①

②上动不停。右脚向前上一步，屈膝下蹲，左膝挺直成右弓步。同时，右拳由后经头右侧向前下方直臂抡劈，拳眼朝上；左掌下落迎击右小臂，掌心朝内。目视前方(图 B 107②)。

③上动不停。右拳屈肘由前收至腰间，随即在直臂向前冲出，拳眼朝上；左掌由前向后下按并收至腰间变拳，拳眼朝上。目视前方（图 B 107③）。

要点："劈砸抹打"这个式子，由劈、砸、抹、冲四个手法组成，做时即要节奏分明，又要连贯；劈砸时肩要放松，以肩关节为轴划立圆；上步要快，落地十趾抓地不能晃动；冲拳时，要拧腰、顺肩。

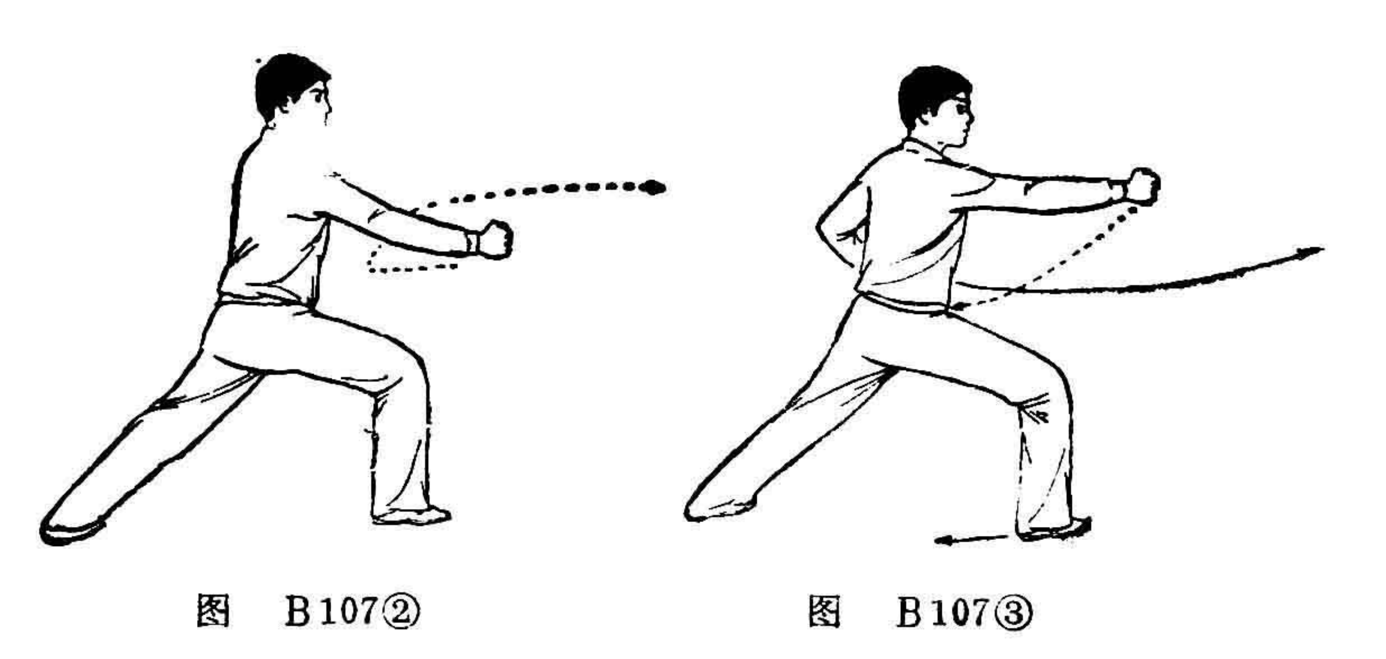


图 B107②　　　　图 B107③

三、快打三拳

①身体重心后移，左腿屈膝下蹲成半马步。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图108①）。

②上动不停。上体稍左转。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图B108②）。

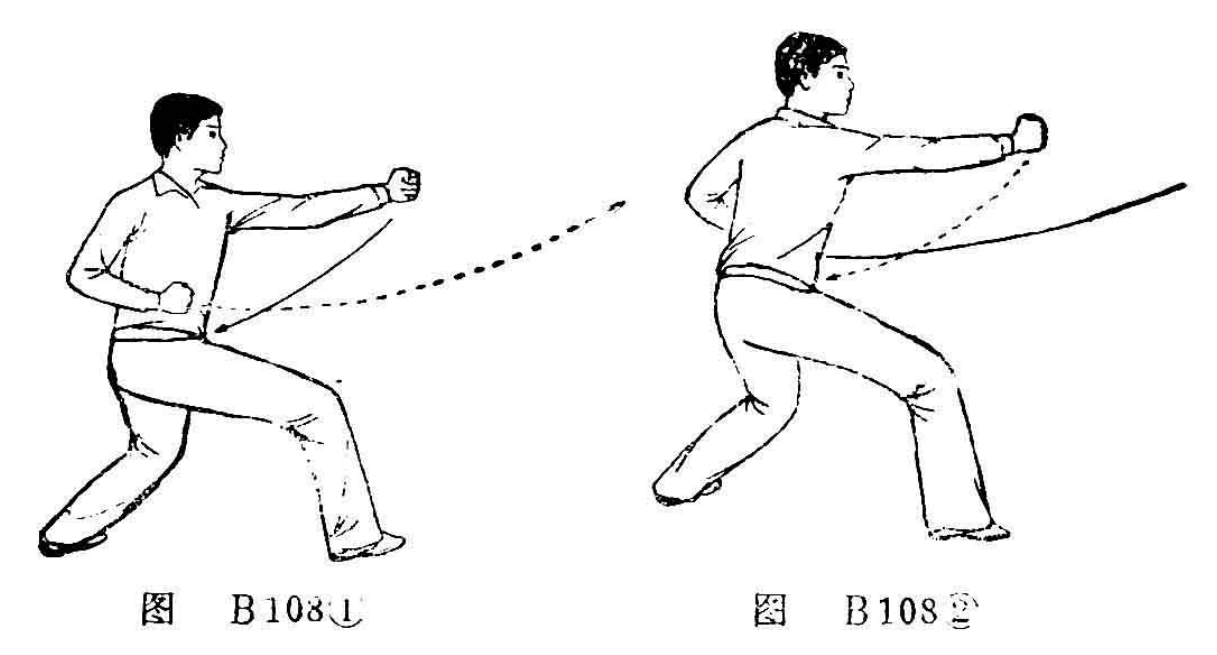


图 B108①　　　　图 B108②

③上动不停。上体稍右转。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图

B 108③）。

要点：冲三拳时，两肩必须下沉，三拳要一气冲完，中间不能停顿，打出冷、急、弹、脆等特点。

四、抹打挑打

①身体重心前移，左膝挺直成右弓步。左拳变掌小臂内旋屈肘下按，并由前向后收至右腋下，掌心朝下。同时，右拳由腰间经左手腕上向前直臂冲出，拳眼朝上。目视右拳（图 B 109①）。

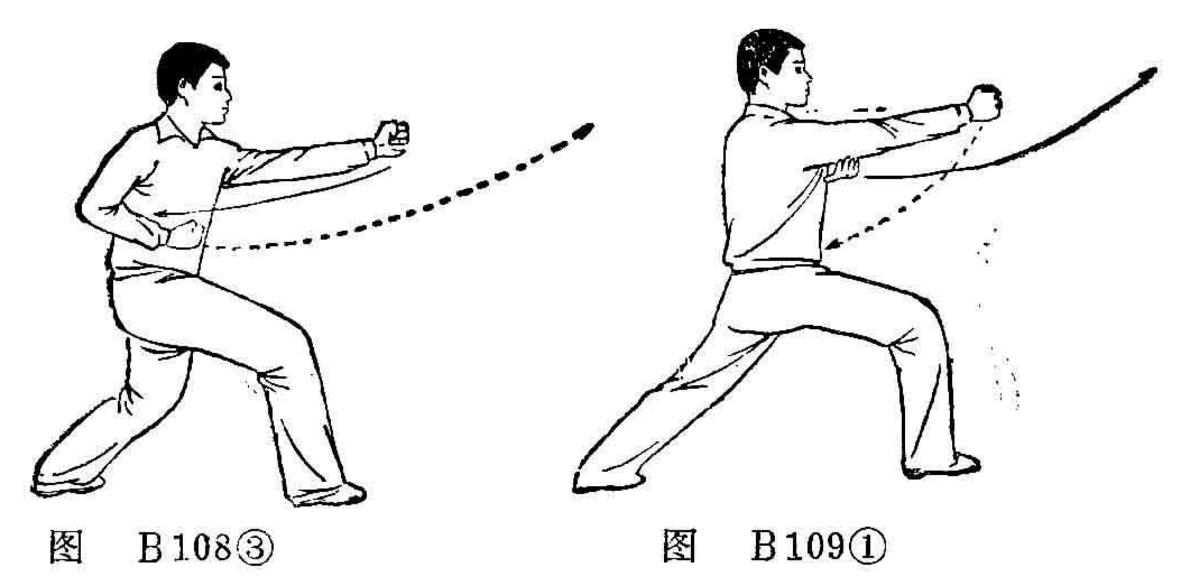


图 B 108③　　　　图 B 109①

②上动不停。左掌由右腋下经右臂下向前直臂挑出，拇指一侧朝下，掌心朝前。同时，右拳由前收至腰间，拳心朝上。目视左掌（图 B 109②）。

③上动不停。左掌屈臂下按并收至右肩前，掌心朝内，掌指朝上。同时，右拳由腰间向前直臂冲出（略向下），拳眼朝上。目视前方（图 B 109③）

要点：抹打与挑打必须做得节奏分明，冲拳时要快速有力。

五、探马撩阴

①重心后移，右腿屈膝提起，脚尖自然下垂，左腿微屈。同时，左掌由右肩前经右臂上向前上方直臂穿出，掌心朝下，

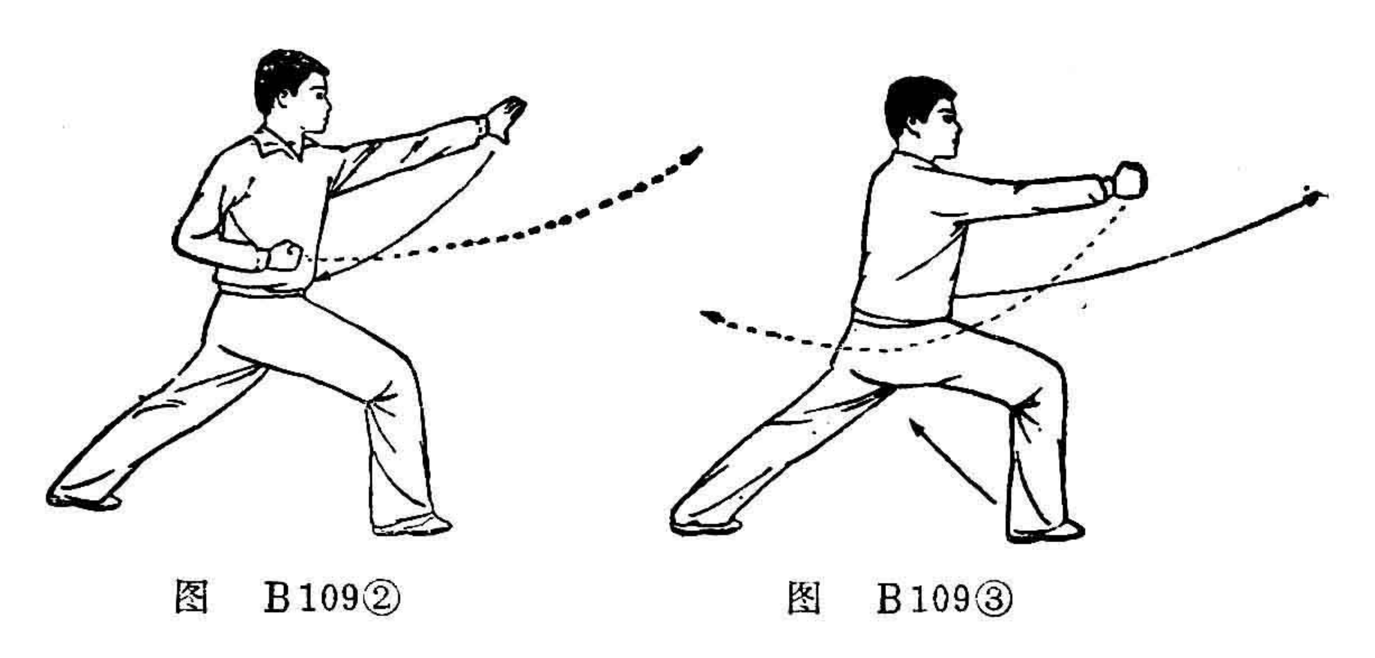


图　B109②　　　　　　图　B109③

掌指朝前；右拳直臂由前经右腿外侧向后摆动，拳眼朝下。目视前方（图B110①）

②上动不停。右脚向前落一步并屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，右拳由体后经右腿外侧向前下方直臂撩出，拳眼朝上；左掌下落迎击右小臂。目视前方（图B110②）

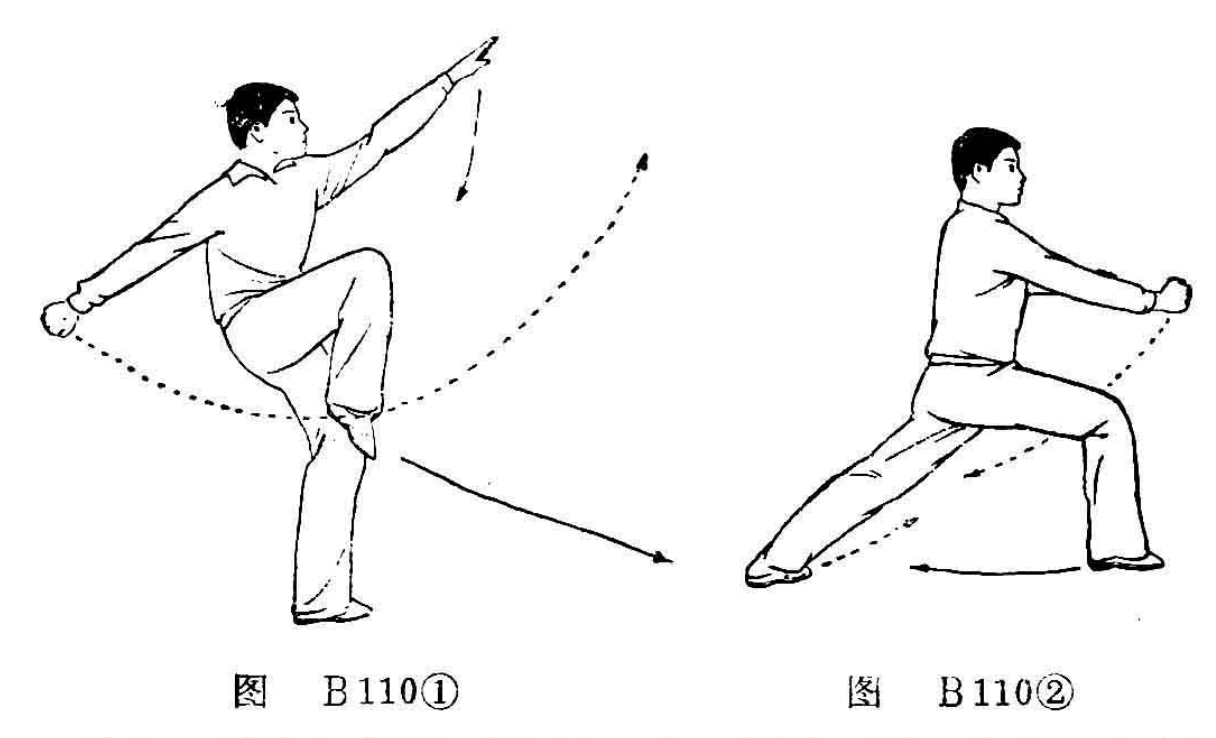


图　B110①　　　　　　图　B110②

要点：提膝与探掌要协调一致，探掌时臂要直，力贯掌指，成弓步与撩拳要同时完成，左掌迎击右臂时要有力。

六、左闪抄腿

身体重心提起，上体微左转，左腿向斜前上方上半步，右腿随即跟半步，重心下降，屈膝下蹲成右跪步。同时，右臂内旋向上、向右、向下划弧摆至右腿外侧，拳心朝内；左掌由右前臂上，向下、向左、向上划弧摆至右肩前，掌心朝右，掌指朝上。目视右侧（图B111）。

七、劈砸抹打

①身体重心提起，以两脚掌为轴向右转体90度，右腿屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，右拳变掌由下经体右侧向前直臂划弧抡臂，掌指朝前；左掌变拳由右肩前经右臂内侧向下、向后直臂抡摆，拳眼朝上。目视右掌（图 B 112①）。

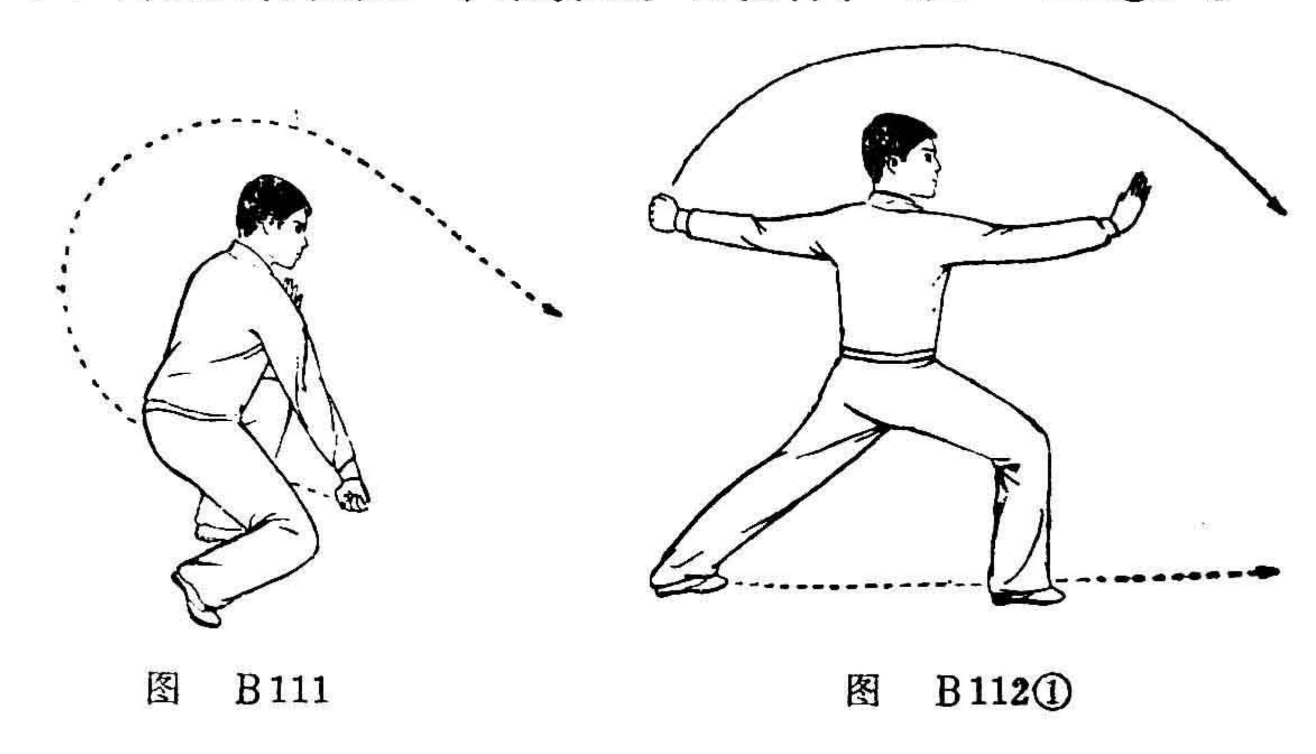


图 B111　　图 B112①

②上动不停。左腿向前上一步并屈膝下蹲成左弓步。同时，左拳由后经头左侧向前下方直臂抡砸，拳眼朝上；右掌下落迎击左小臂内侧，掌心朝内。目视前方（图B 112②）。

③上动不停。左拳屈肘由前收至腰间，随即直臂向前冲出，拳眼朝上；右掌变拳收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图 B 112③）

八、快打三拳

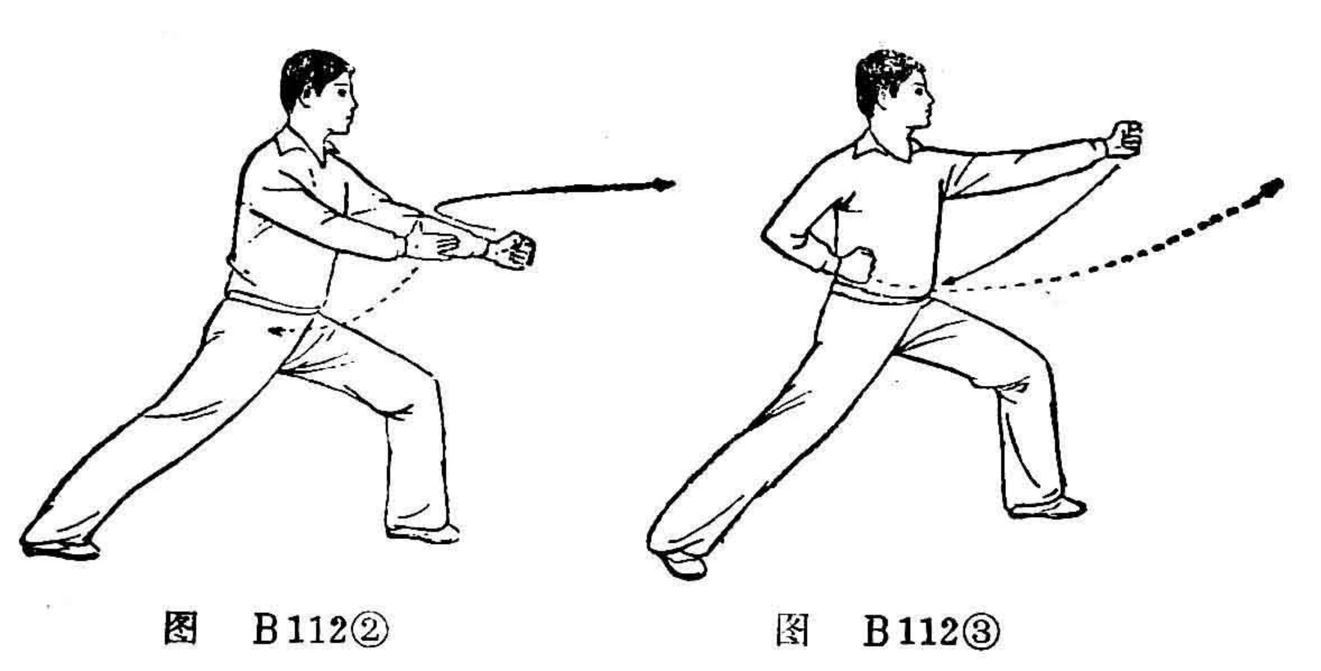


图 B112②　　图 B112③

①身体重心后移，屈膝下蹲成半马步。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图B113①）。

②上动不停。上体稍右转。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图B113②）。

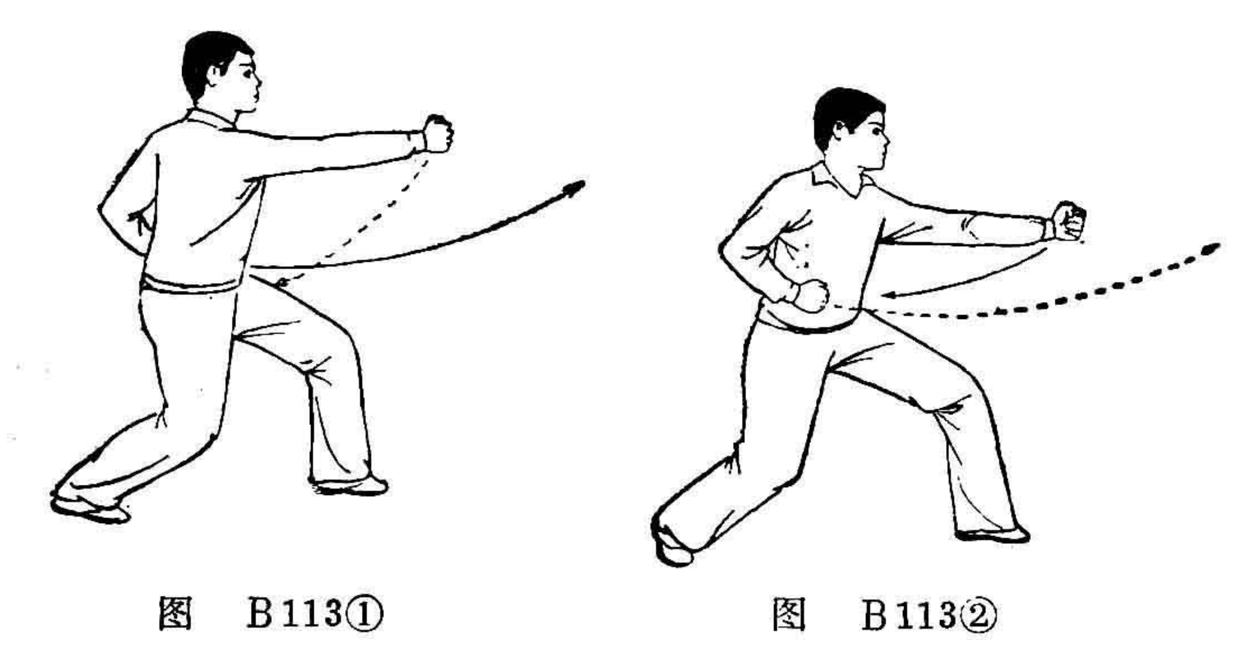


图 B113①　　图 B113②

③上动不停。上体稍右转。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图B113③）。

九、抹打挑打

①身体重心前移，右膝挺直成左弓步。右拳变掌小臂屈肘内旋下按，随即由前向后收至左腋下，掌心朝下。同时，左拳由腰间经右手腕上向前直臂冲出，拳眼朝上。目视左拳（图B 114①）。

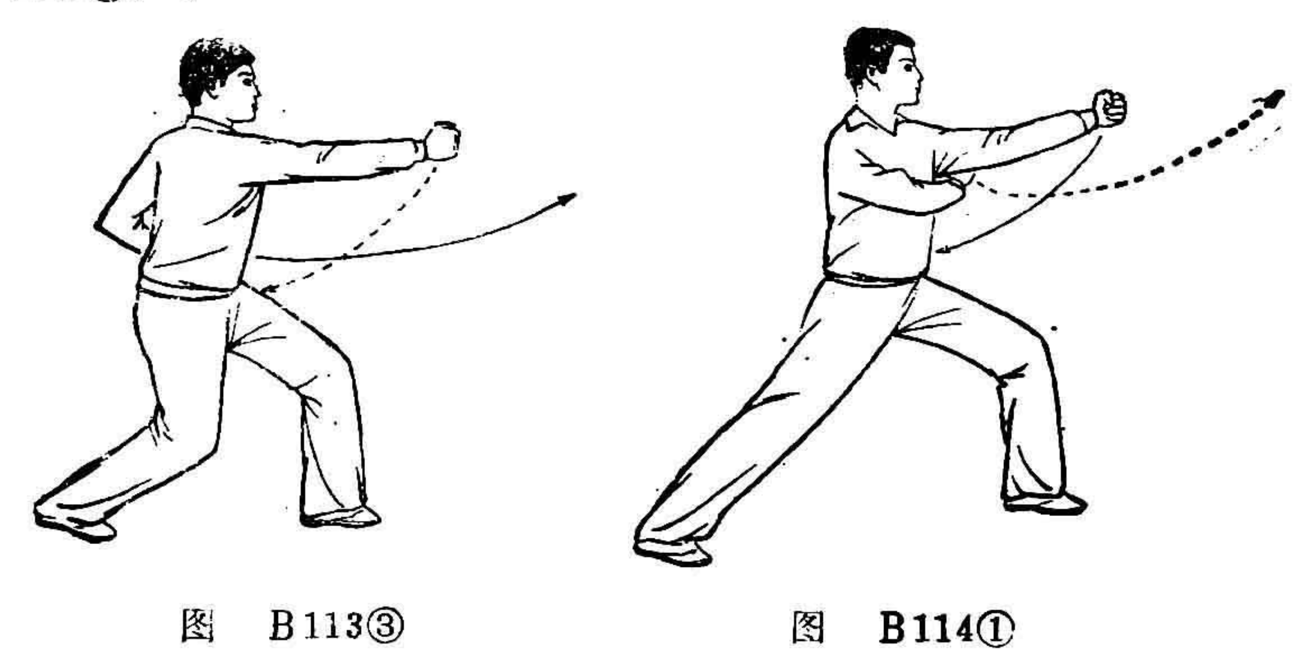


图 B113③　　　　图 B114①

②上动不停。右掌由左腋下经左臂下向前直臂挑出，掌心朝前。同时，左拳由前收至腰间，拳心朝上。目视右掌（图B 114②）。

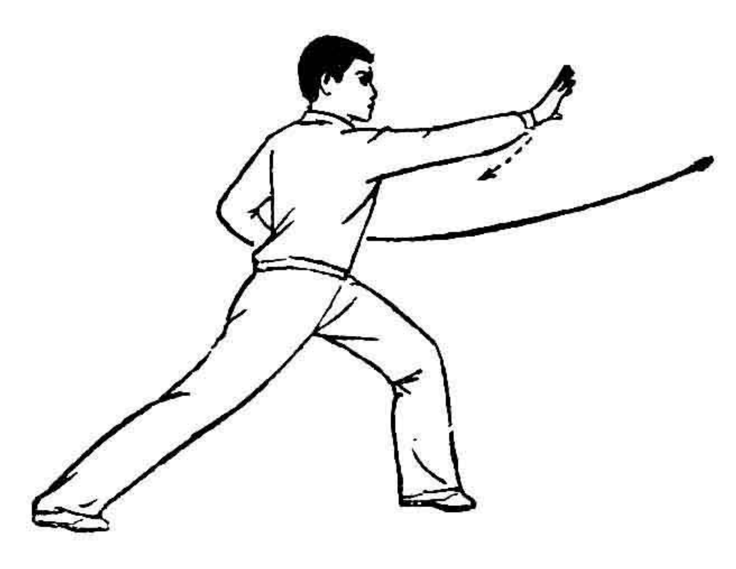


图 B114②

③上动不停。右掌经左臂内侧下按收至左肩前，掌指朝

上。同时，左拳由腰间向前冲出，拳眼朝上。目视左拳（图B 114③）。

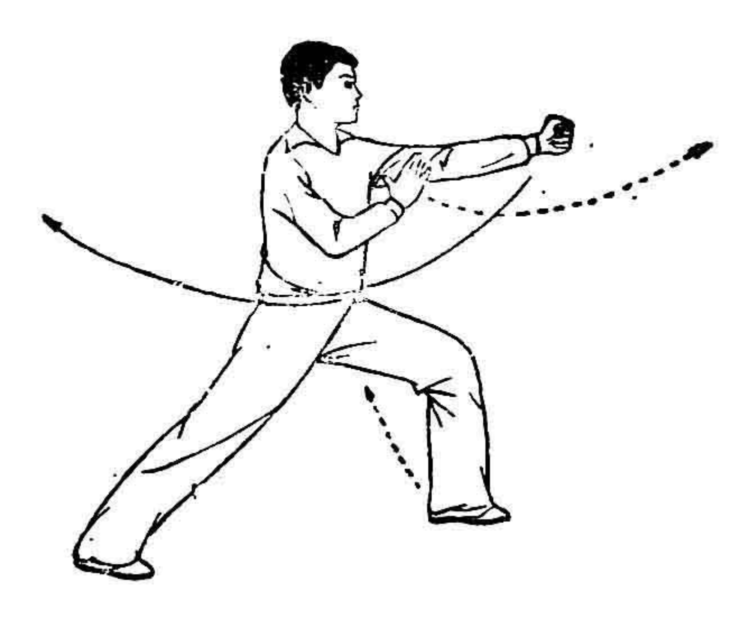


图 B114③

十、探马撩阴

①身体重心后移，左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，右腿微屈。同时，右掌由左肩前向前直臂穿出，掌心朝下、掌指朝前；左拳直臂由前经左腿外侧向后摆动，拳眼朝下。目视前方（图B 115①）。



图 B115①

②上动不停。左脚向前落一步并屈膝下蹲，右腿挺直成左

弓步。同时，左拳由体后直臂经左腿外侧向前下方撩出，拳眼朝上；右掌下落迎击左小臂。目视左拳（图B115②）。

十一、挫手点脚

①右掌由左小臂上向前穿出，掌指朝前、拇指一侧朝上；左拳变掌收至右肩前，掌指朝上。目视前方（图B116①）。

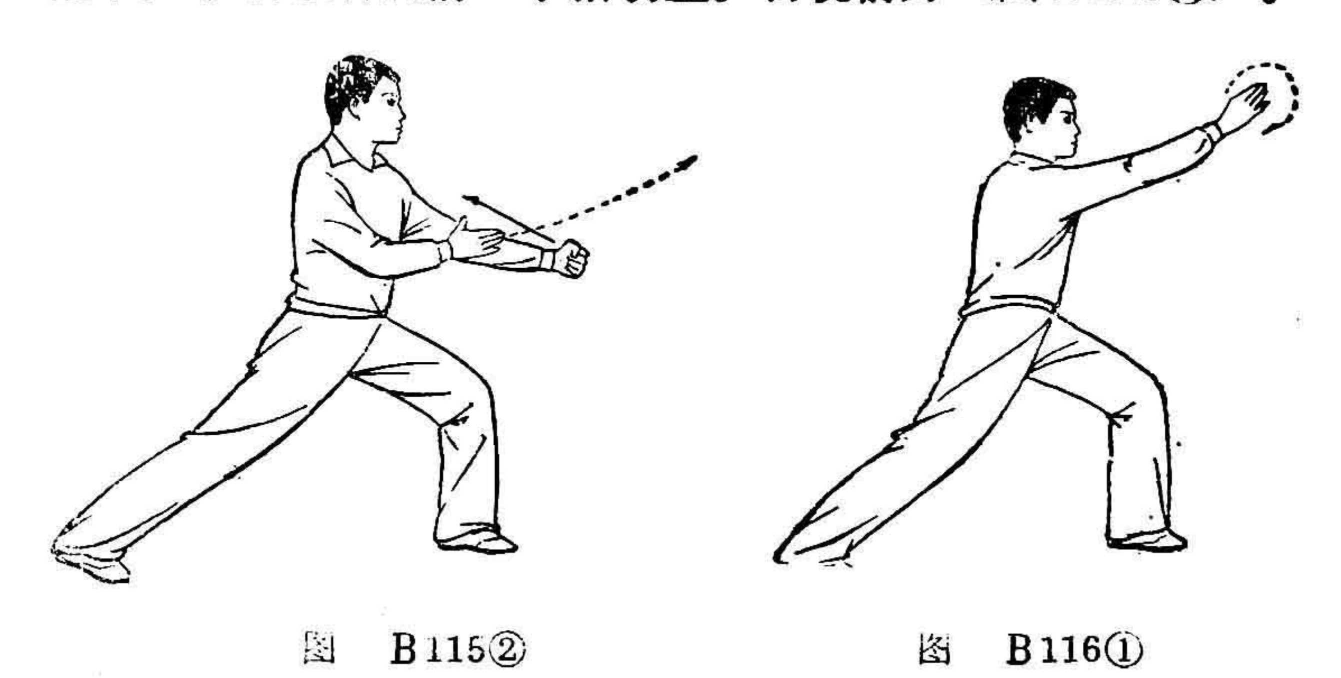


图 B115②　　　　图 B116①

②上动不停。左脚尖外展，右脚尖内扣。同时，右臂内旋，右掌变勾手外拨，勾尖朝右。目视右手（图B116②）。

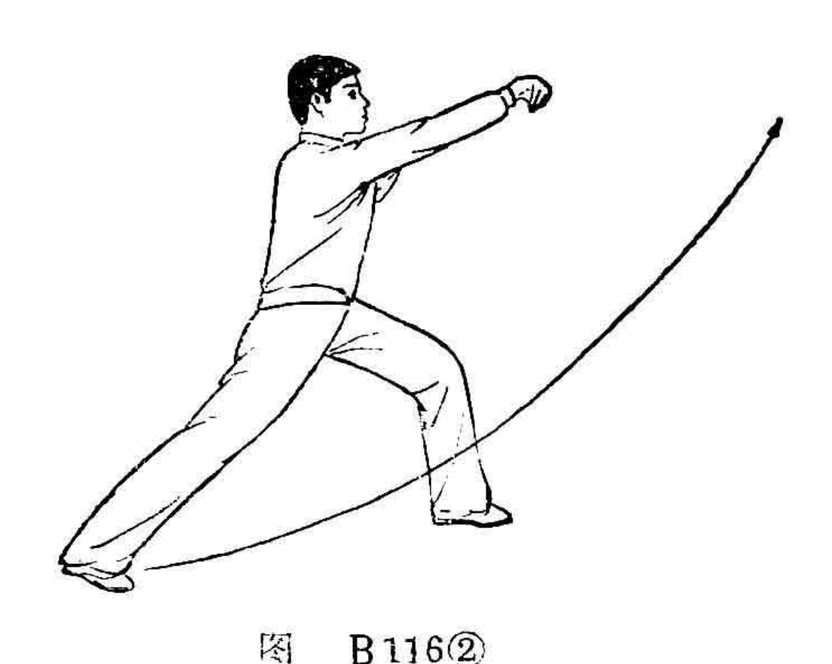


图 B116②

③上动不停。身体重心移至左腿，上体微向后斜倾。同

时，右脚向前横弹出。目视右脚（图B116③）。

要点：穿手时臂要直，力达掌指；变勾手与点脚要同时完成；点脚时，脚面绷平，力达足尖，发腿收腿要快。

十二、转身通天

右脚由右上方向身体左侧落步，身体向后转体，右腿屈膝下蹲成右弓步。同时，左掌变拳经腰间向前上方直臂冲出，拳眼朝上；右勾手变拳收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图B117）。

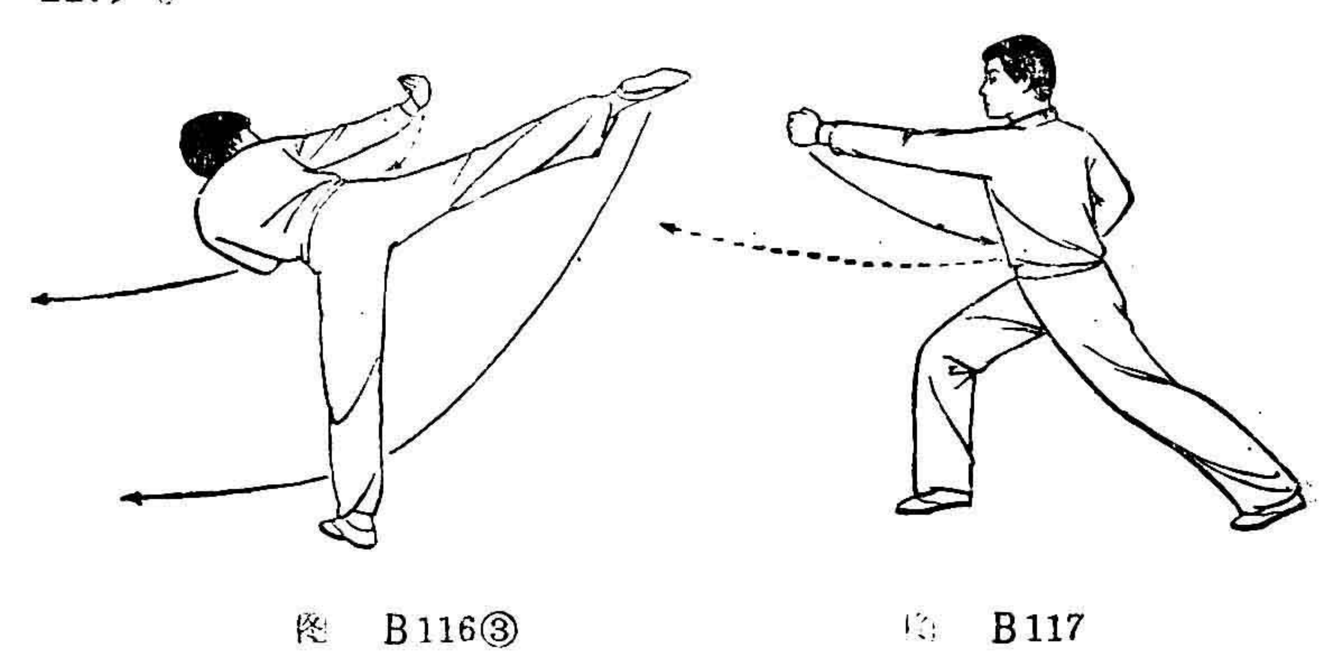


图 B116③　　　　图 B117

要点：转身要迅速，要以身带步；落步与冲拳要同时完成。

十三、下打卧肚

身体重心后移，左腿屈膝下蹲成半马步。同时，左拳变掌下按经右臂内侧收至右肘部，掌指朝上；右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视右拳（图B118）。

要点：冲拳与收掌要协调一致；右拳冲出要突然有力与变半马步要同时完成

十四、中盘顿肘

上动不停。右臂外旋，拳心朝上。同时，屈肘回收于肋

下；左掌立于右肘部。目视右拳（图B119）。

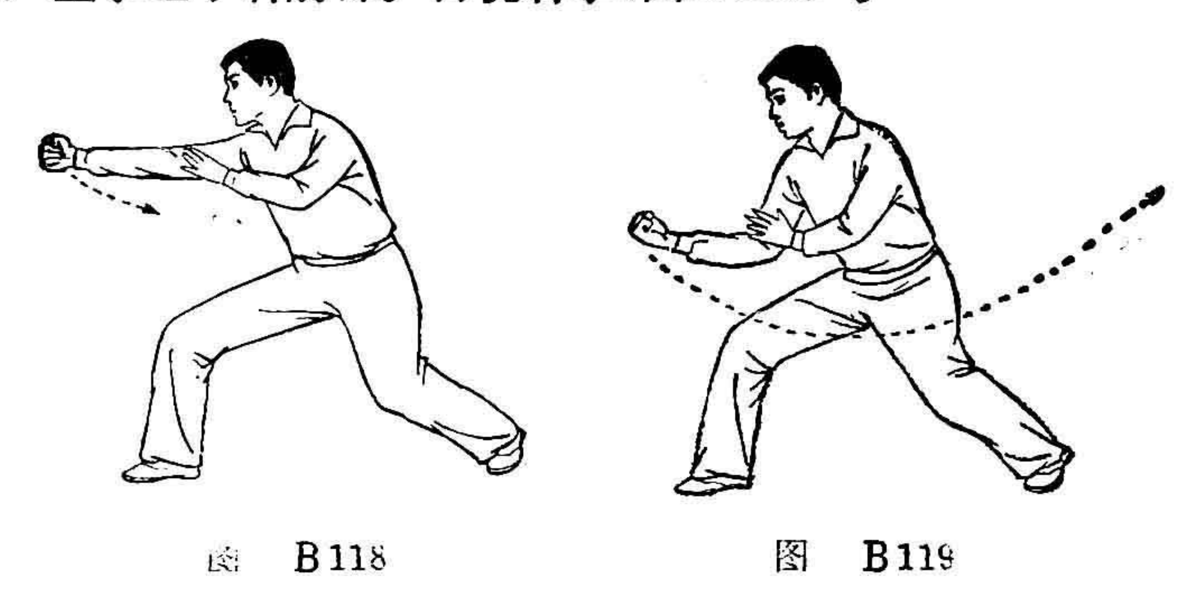


图 B118　　　　图 B119

要点：转身通天、下打卧肚、中盘顿肘三个动作做时要连贯，中间不能停留；顿肘要突然，顿肘为了护肋，要求右臂不离右肋部；上体松静，含胸拔背。

十五、转身通天

身体重心提起，左脚尖外展，右脚尖内扣，以左脚跟、右脚掌为轴向左后转体，左腿屈膝下蹲、右腿挺直成左弓步。同时，左掌由右肘部经体前向左随转体方向平捋，并收至腰间变拳，拳眼朝上；右拳经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B120）

十六、下打卧肚

身体重心后移，右腿屈膝下蹲成半马步。同时，右拳变掌下按经左臂内侧收至左肘部，掌指朝上；左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B121）。

十七、中盘顿肘

上动不停。左臂外旋，拳心朝上。同时，屈肘回收于肋下，右掌立于左肘部。目视左拳（图B122）。

十八、右闪抄腿

身体重心提起，上体微右转，右脚向斜前上方上半步，左

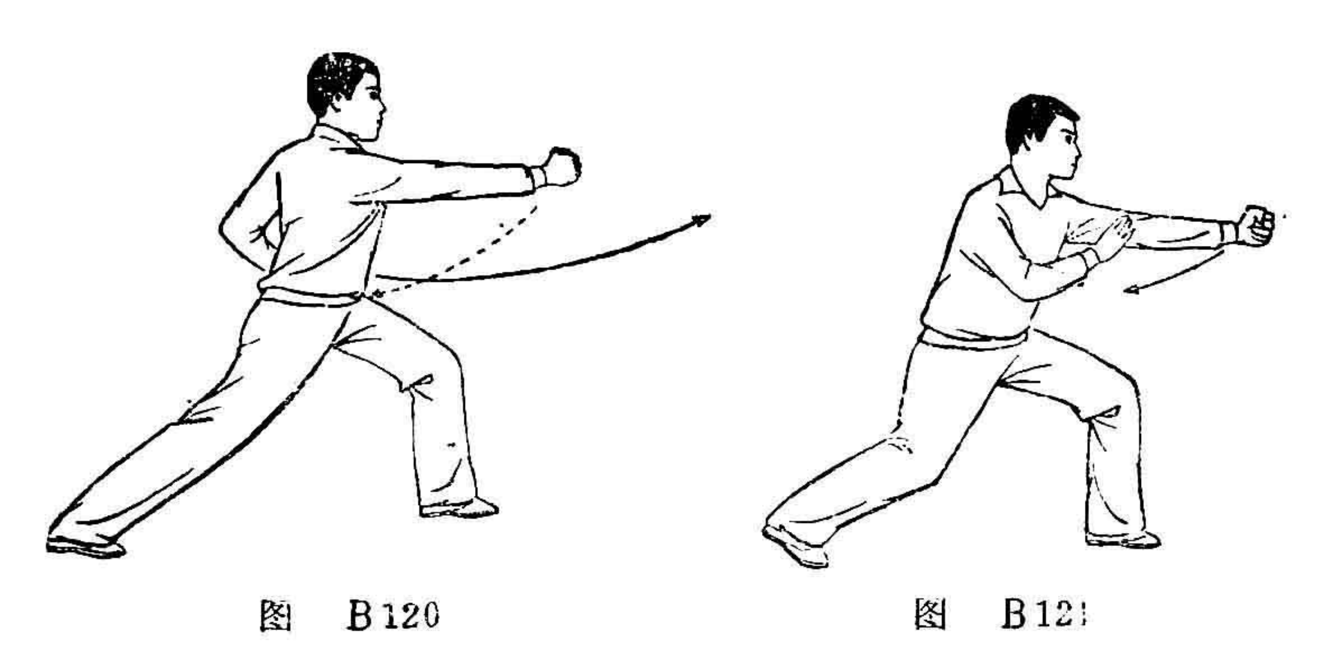


图　B120　　　　　　　　　　　　图　B121

脚随即跟半步，身体重心下降屈膝下蹲成左跪步。同时，左臂内旋向上、向左、向下划弧摆至左脚外侧，拳心朝内；右掌向下、向右、向上划弧摆至左肩前，掌心朝左、掌指朝上。目视左侧（图 B123）

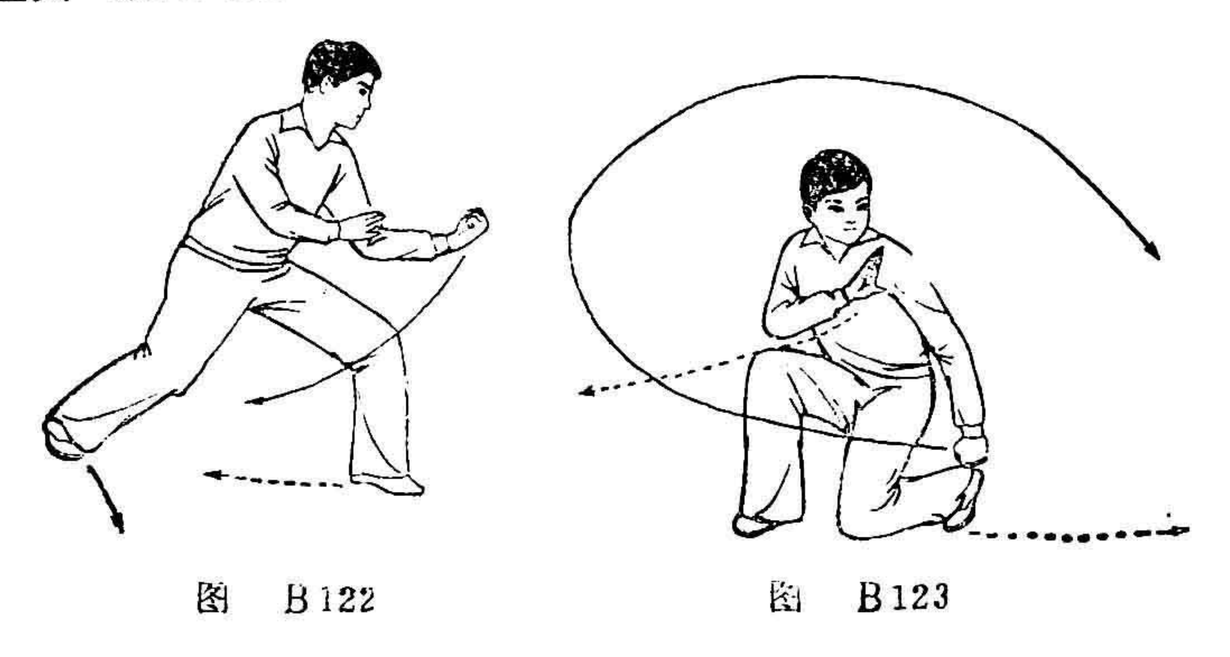


图　B122　　　　　　　　　　　　图　B123

十九、劈砸三拳

①身体重心提起，以两脚掌为轴向左转体90度，左腿屈膝下蹲，右腿挺直成左弓步。同时，左拳变掌由左下侧经体前向前直臂弧形抡劈，掌指朝前；右掌变拳由左肩前经左臂内侧向下、向后直臂抡摆。目视左掌（图 B124①）。

②上动不停。右脚向前上一步，屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳由后经头右侧向前下方直臂抡砸，拳眼朝上；左掌下落迎击右小臂，掌心朝内。目视前方（图B124②）。

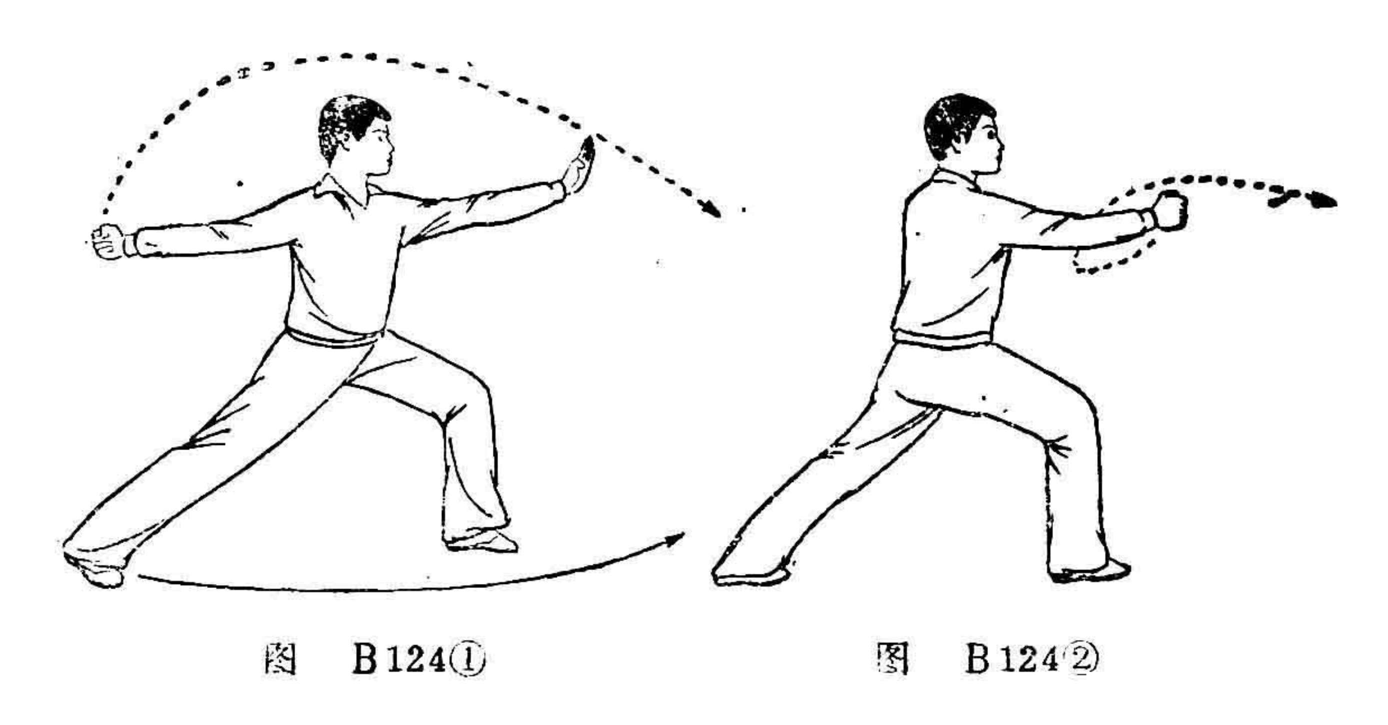


图 B124①　　　　图 B124②

③上动不停。身体重心后移，左腿屈膝下蹲成半马步。同时，右拳屈肘由前收至腰间，随即直臂向前冲出，拳眼朝上；左掌变拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图B124③）。

④上动不停。上体稍右转。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间。目视前方（图B124④）。

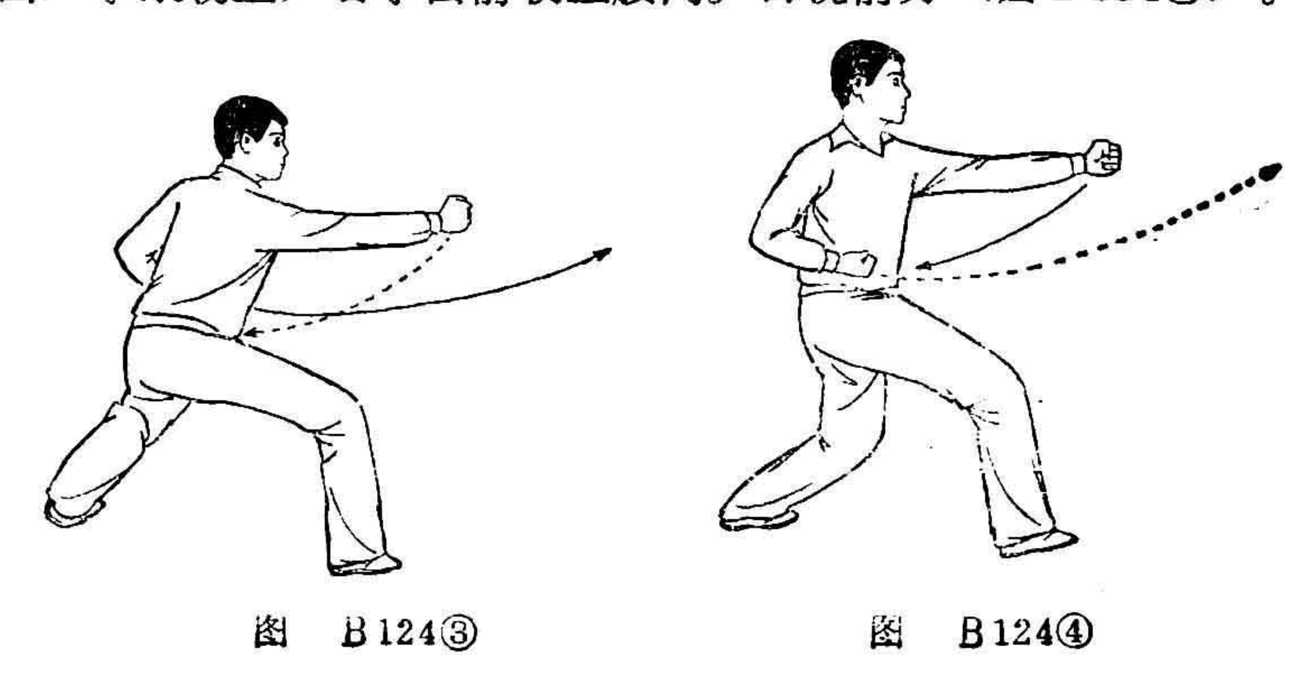


图 B124③　　　　图 B124④

⑤上动不停。上体稍左转。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，掌眼朝上；左拳由前收至腰间。目视前方（图 B 124⑤）。

要点：劈砸时肩要放松下沉；冲三拳时要快速有力，一气呵成。

二十、缠手双撞

①身体重心后移，右脚提起向左脚内侧下落震跺，左腿屈膝上提，脚面附在右腿后。同时，两拳由左经体前向右划弧收至右腹前，两拳心相对。目视前方（图 B 125①）。

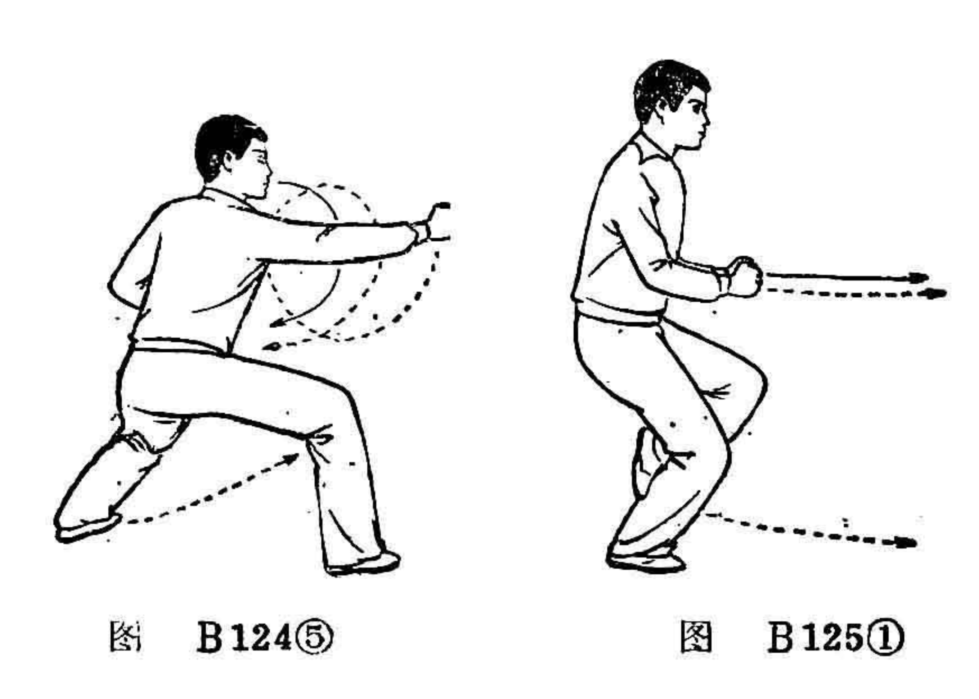


图 B 124⑤　　图 B 125①

②上动不停。左脚向前上一步屈膝下蹲，右腿挺直成左弓步。同时，两拳由右腹前向前直臂冲出，拳心相对。目视双拳（图 B 125②）。

要点：以上两动做时要连贯；两拳冲出时肩要尽力下沉，要短促有力。

二十一、上步捺打

①右脚上前一步，左拳变掌，拇指一侧朝下。同时，右拳由前收至腰间，拳心朝上。目视前方（图 B 126①）。

②上动不停。两腿屈膝下蹲成半马步。同肘，左掌屈肘下

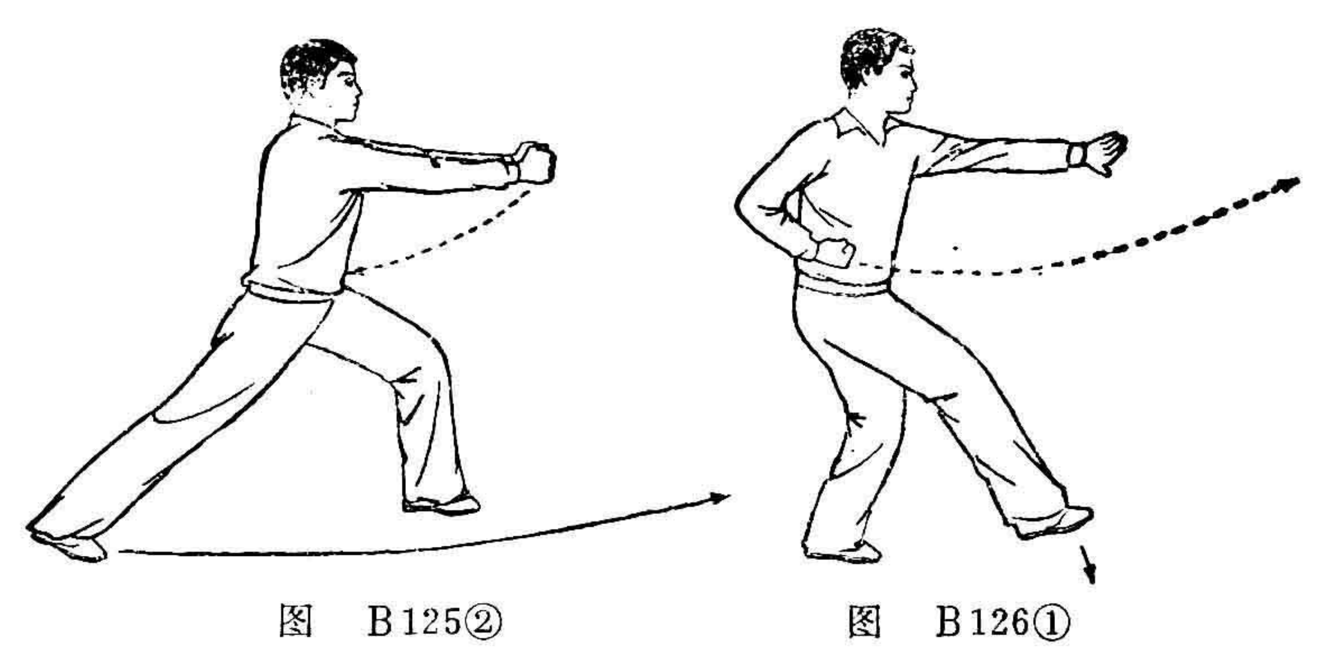


图 B125②　　　　图 B126①

按由前收至右腋下，掌心朝下；右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图 B126②）。

要点：成半马步与冲拳要协调一致；左掌下按时臂力下沉。

二十二、横肘搬打

①身体重心后移，右脚尖向上翘起，膝挺直，左腿屈膝下蹲，两膝相扣。同时，右拳变掌小臂外旋由前向左下方直臂劈下，拇指一侧朝上；左掌屈肘向左肩上方挑起，高与耳平，掌指朝上。目视前方（图 B127①）。

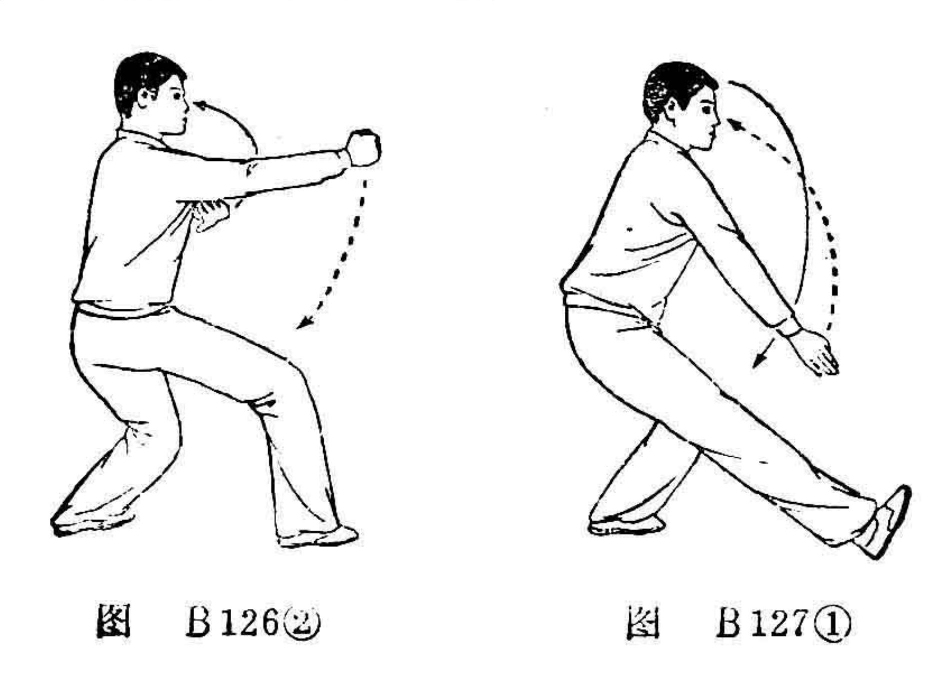


图 B126②　　　　图 B127①

②上动不停。上体稍右转。同时，右掌屈肘向右肩上方挑起，高与耳平，掌指朝上；左掌向右下方直臂劈下，拇指一侧朝上。目视前方（图B127②）。

③身体重心前移，右腿屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，左掌由下向左、向上屈肘下按，掌心朝下；右掌变拳小臂内旋向下、向上屈肘划弧并向前翻出，拳心朝上，高与眼平。目视右拳（图B127②）。

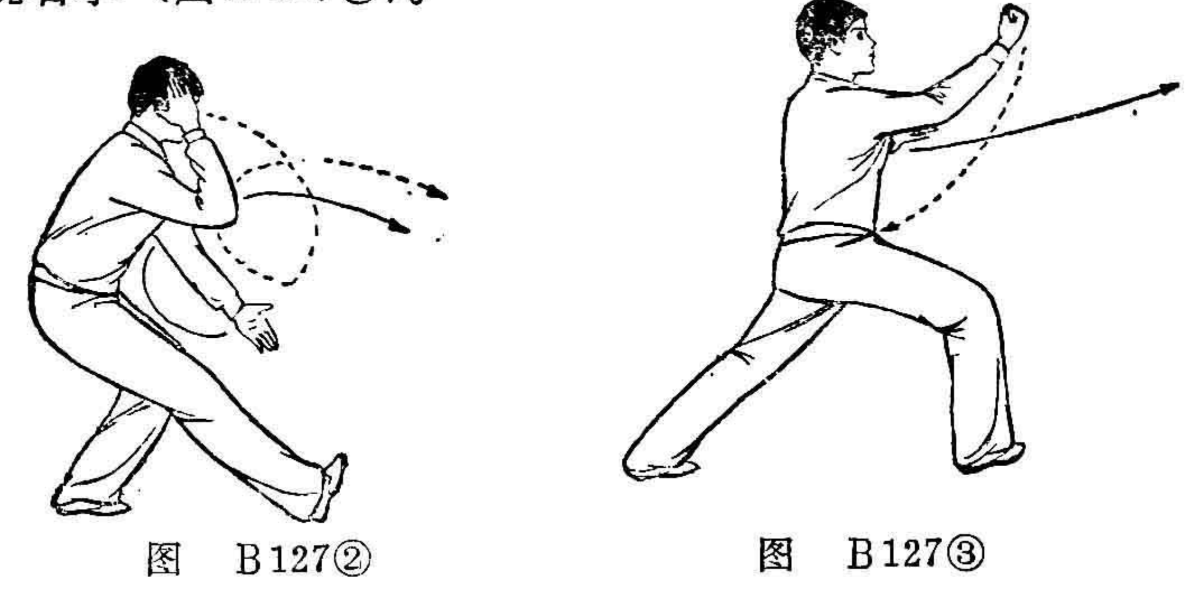


图 B127②　　图 B127③

要点：横肘时要求肘不离肋，上挑下劈协调一致；搬打时，身体微前倾，拧腰、探肩，发力陡然。

二十三、中盘两拳

①右拳变掌小臂内旋下捋并收至腰间变拳，拳心朝上；左掌变拳向前直臂冲出，拳眼朝上。目视左拳（图B128①）。

②上动不停。身体重心后移，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，左拳变掌屈肘下按，经右臂内侧收至右肘部，掌指朝上；右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视右拳（图B128②）。

要点：右手回捋时臂力下沉、力达掌指；两拳冲出快速有力；冲右拳时与变半马步必须同时完成。

二十四、中盘顿肘

上动不停。右臂外旋，拳心朝上。同时，屈肘回收于肋

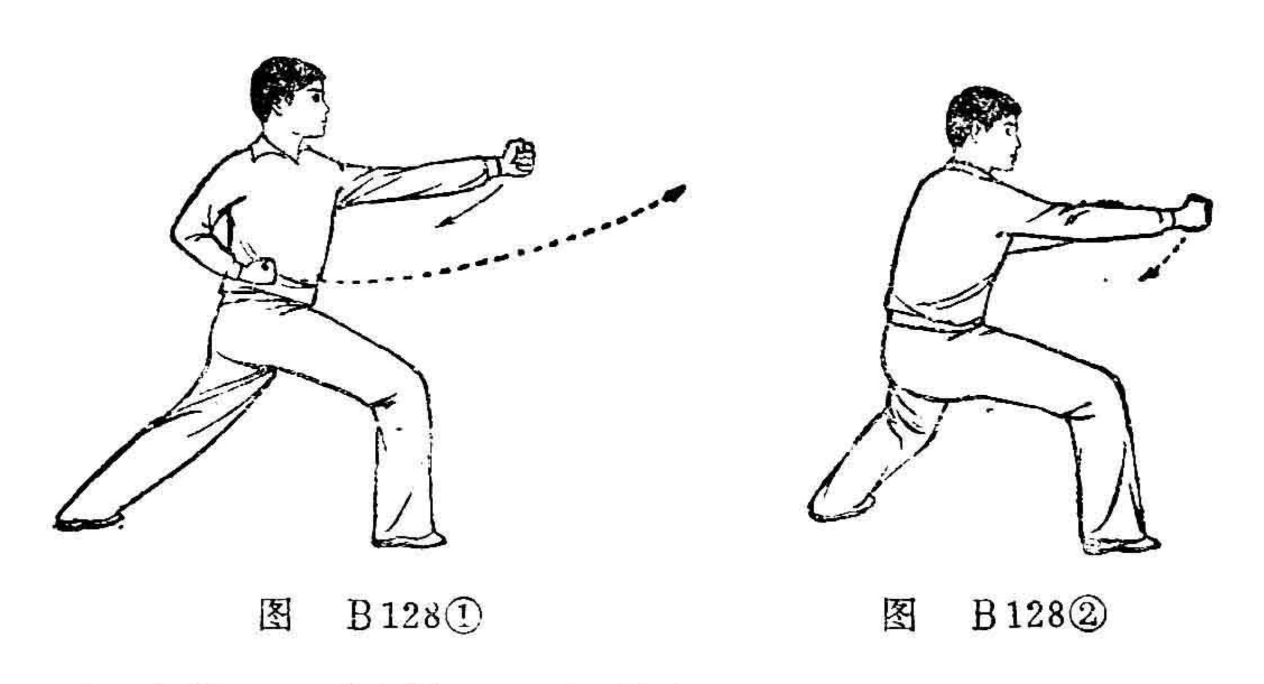


图 B128①　　图 B128②

下；左掌立于右肘部。目视前方（图B129）。

第二段

一、外拨扫锤

①以两脚为轴向左转体成马步。同时，左掌由右肘部经体前向左屈肘划弧摆至左肩上方（左掌划弧移动时，掌心朝内，至左肩前时，掌心朝外，掌指朝上）。右拳变掌由右经体前向左屈肘划弧摆至左肘下，掌心朝下。目视左掌（图B130①）。



图 B129



图 B130①

②上动不停。上体稍向右转。同时，右掌由左肘下经体前

向右屈肘划弧摆至右肩前（右掌划弧移动时，掌心朝内．至右肩前时，掌心朝外，掌指朝上）。左掌小臂内旋由上向下经体前向右屈肘划弧至右肘下，掌心朝上。目视右掌（图 B 130②)。

③上动不停。上体稍左转。同时，左掌由右肘下经体前向左屈肘划弧至左肩前；右掌小臂内旋由右肩前向下经体前划弧摆至左肘下，掌心朝上。目视左掌（图 B 130③)。

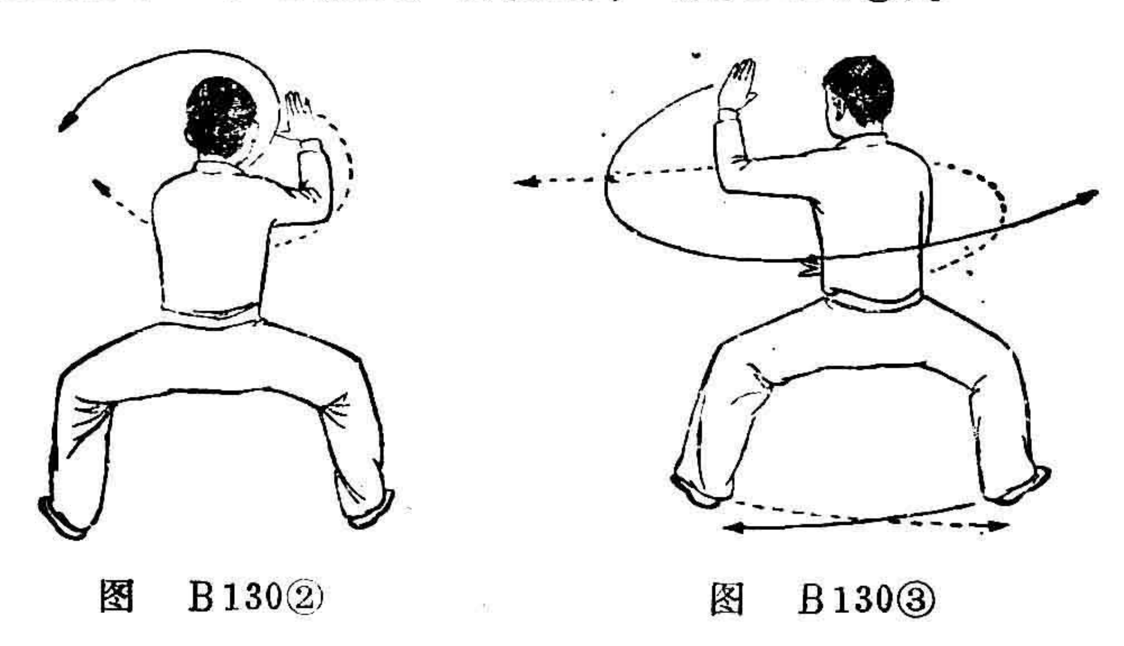


图　B 130②　　　图　B 130③

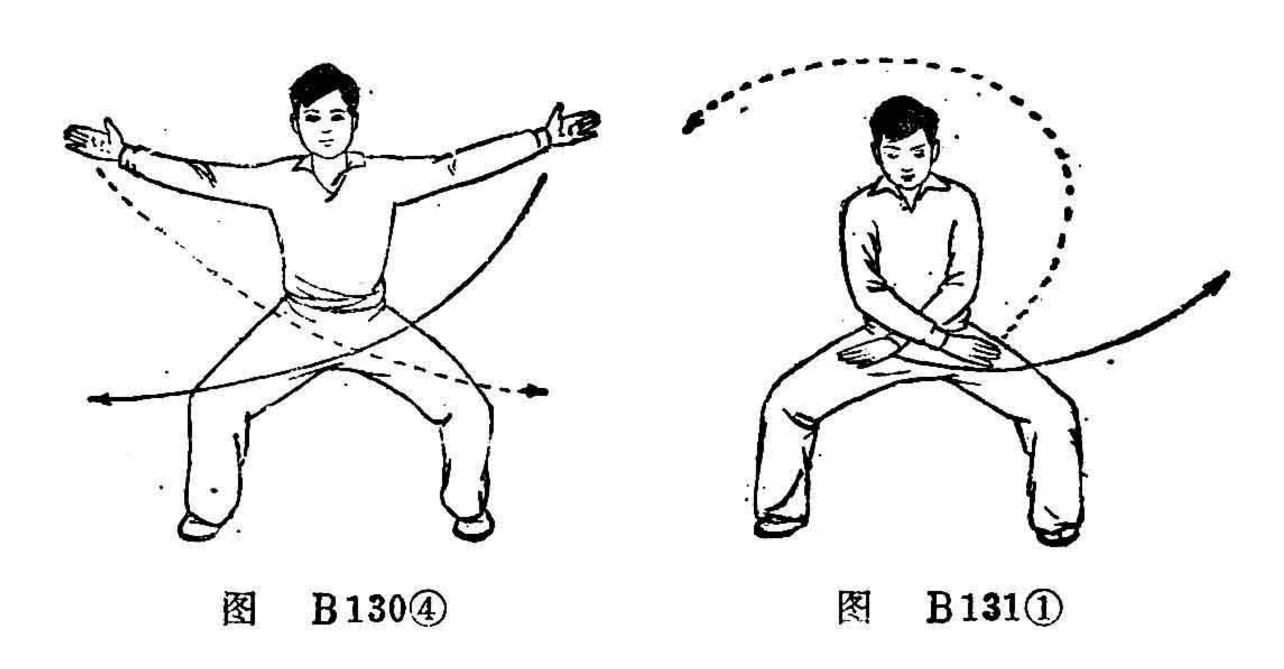
④上动不停。左脚尖外展，右脚向左侧上一步，左脚向右滑一步，身体左转 180 度，两腿屈膝下蹲成马步。同时，左掌小臂内旋并随转体方向直臂平捋；右掌随转体方向直臂平扫，两掌心朝前。目视前方（图 B 130④)。

要点：两掌运行要协调，眼随手走；变马步时，两大腿必须蹲平，脚尖内扣、两膝里扣、裆劲内收；转体与扫掌必须同时做完；两肩放松稍向后张，两臂与肩平行；要扫出腰、胯力。

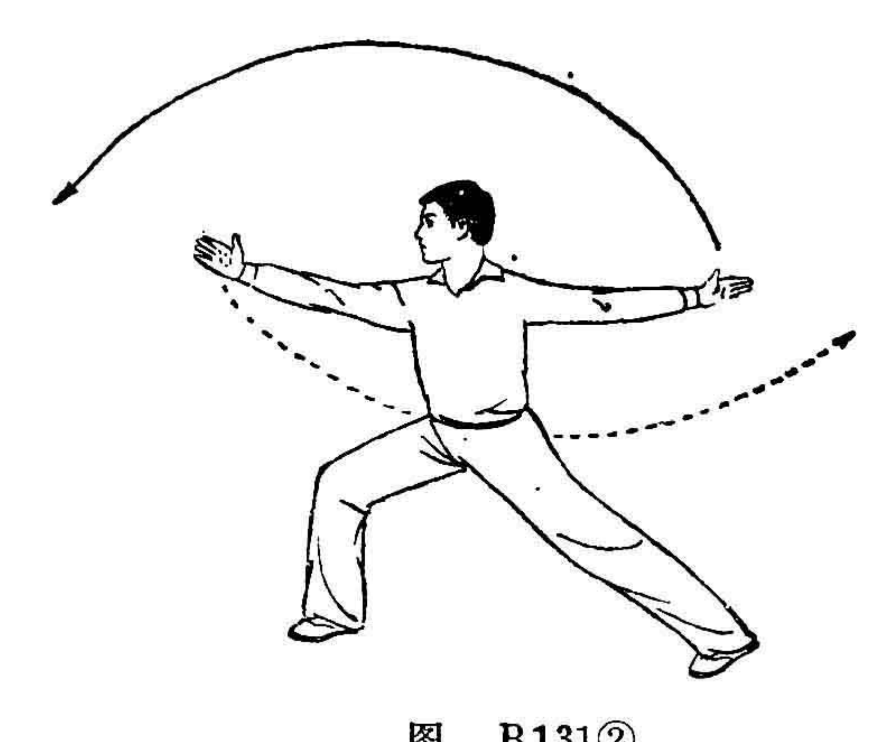
二、盖马三掌

①两掌分别下落至腹前交叉，右掌在外，两掌心均朝内（图 B 131①)。

②上动不停。上体右转，右脚尖外展，并屈膝下蹲成右弓


图　B130④　　　　　　　图　B131①

步。同时，右掌由腹前向前直臂抡劈，掌指朝前；左掌向后摆至体后。目视右掌（图B131②）。


图　B131②

③上动不停。右掌继续向下经体右侧向后直臂抡摆，掌心朝下；同时，左掌由体后向上、向前直臂抡劈，掌指朝前。目视左掌（图B131③）。

④上动不停。身体重心后移，右腿向左腿后插步，上体微

前倾。同时，左掌继续向下摆动；右掌由后向前、向下抡劈，两掌在腹前时交叉，左掌在外，掌心朝内，右掌在内，掌心朝外。目视两掌（图B131④）。

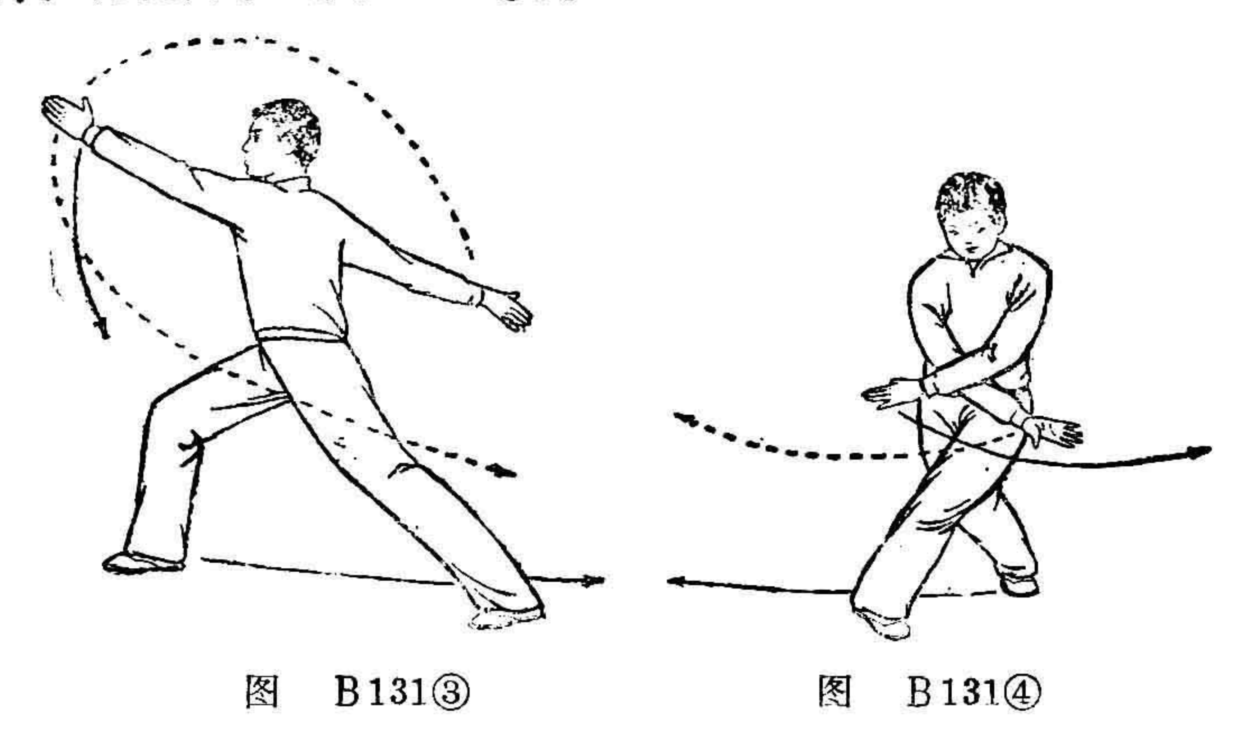


图　B131③　　　　图　B131④

要点：抡臂劈掌时，应以肩为轴划立圆：肩、肘、臂均应自然放松，不要紧张；手、眼、身、步配合一致，力求轻灵圆活，防止僵肩硬项，身钝步滞。

三、上马横挑

身体重心提起，右脚向前上一步并屈膝下蹲成半马步。同时，右掌由腹前向前横挑，掌心朝上；左掌下按至左腿后侧，掌心朝下。目视右掌（图B132）。

四、丁踢截腿

①身体重心提起，左脚抬起并附于右膝后，上体稍向右转。同时，右掌变虎爪小臂内旋屈肘收至右体侧；左掌由后向前至右肘侧，掌指朝上。目视右手（图B133①）。

②上动不停。左脚向右脚内侧下落震跺并屈膝下蹲，右脚脚尖翘起向前直踢，脚跟不离地面。同时，左掌向前、向下平按并收至右腋下，掌心朝下；右虎爪经左手腕上向前直臂击

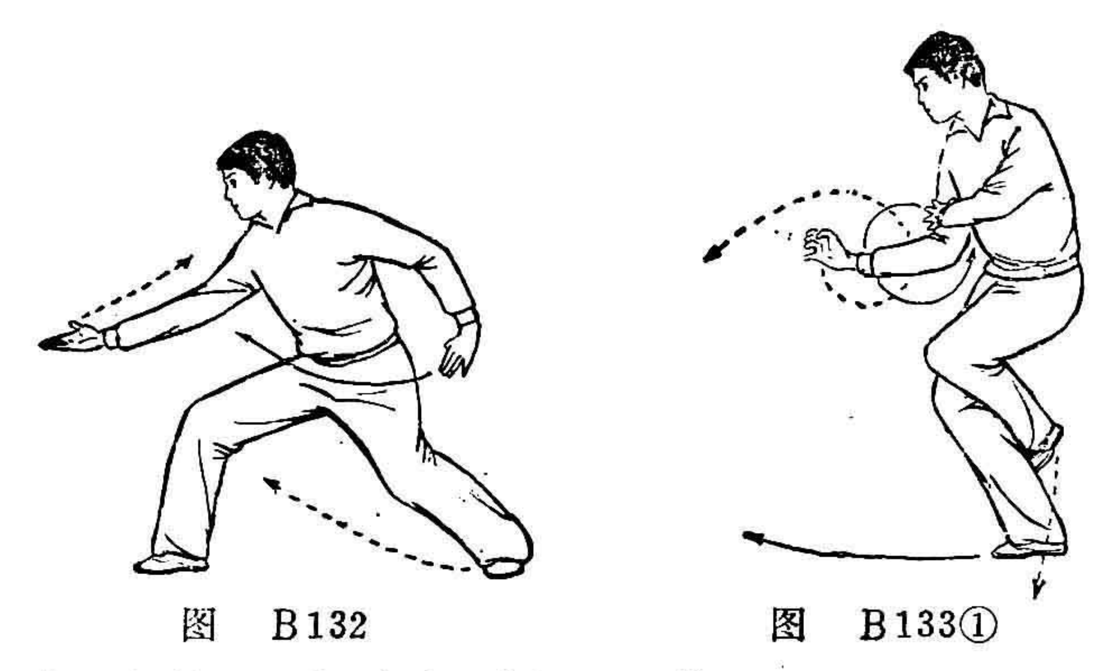


图　B132　　　　　　　　图　B133①

出，掌心朝前。目视前方（图B133②）。

要点：右手收至体侧时要求肘不离肋；左脚震跺要全脚着地，丁踢脚不能离开地面；丁踢与击掌要在同一时间内完成。

五、倒身撑抹

①左脚向右腿斜后侧横插一步，脚掌着地，上体稍向左转。同时，右虎爪变掌小臂外旋由前向左经左臂内侧收至左体前，掌心朝上；左掌小臂内旋经右臂下向左平捋，掌心朝前。目视右侧（图B134①）。

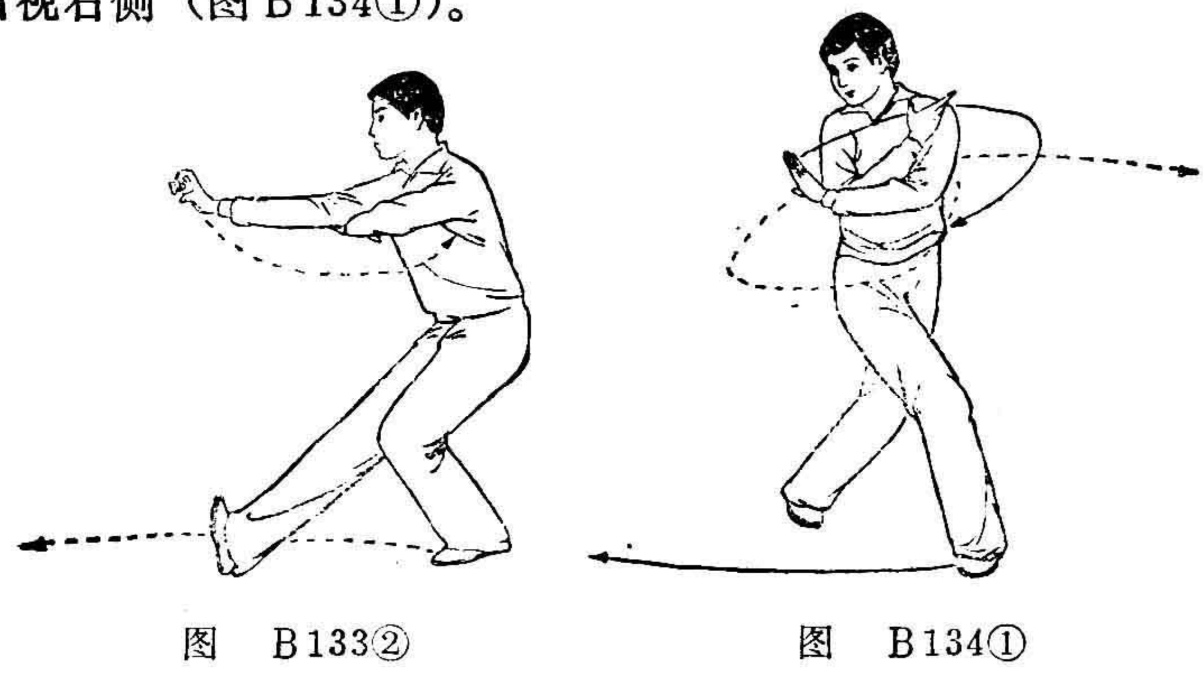


图　B133②　　　　　　　　图　B134①

②上动不停。右脚擦地向右滑行一步，上体向左后转体，

左腿屈膝下蹲成左弓步。同时，右掌经腰间向前直臂击出，掌心朝前；左掌变拳由体前收至腰间，拳心朝上。目视右掌（图B134②）。

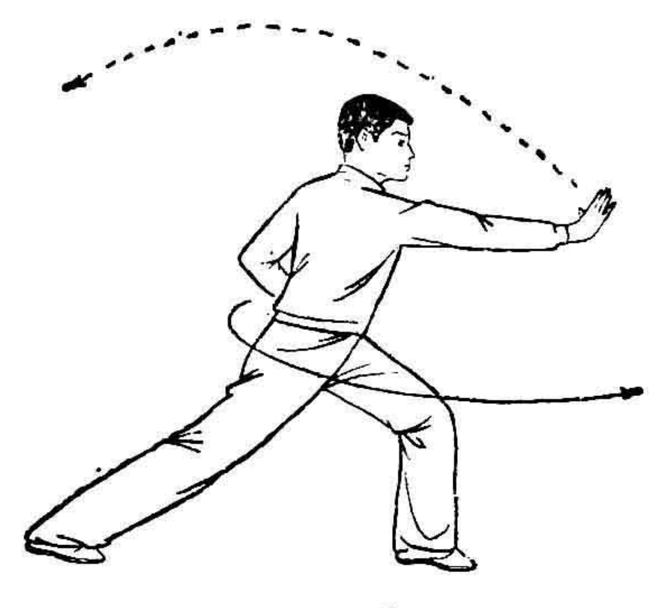


图 B134②

要点：转身时要快速拧腰；成弓步和击掌必须同时完成。

六、掩肘探锤

①身体重心提起，以两脚掌为轴向右后转体180度。同时，右掌变拳向上经头前向前上方弧形抡砸，拳心朝上；左拳由腰间摆至体后，拳眼朝下。目视右拳（图135①）。

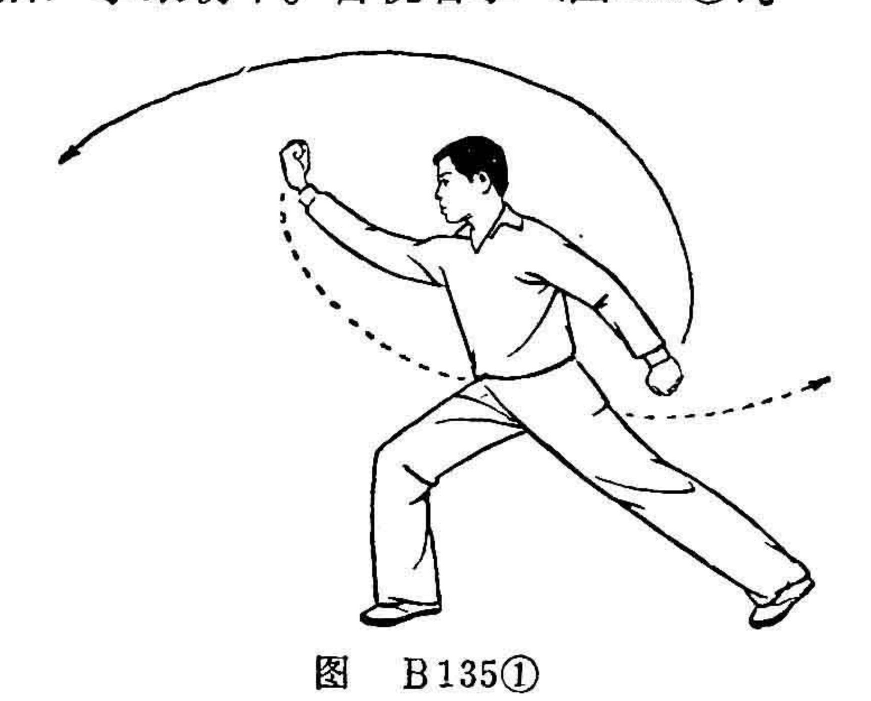
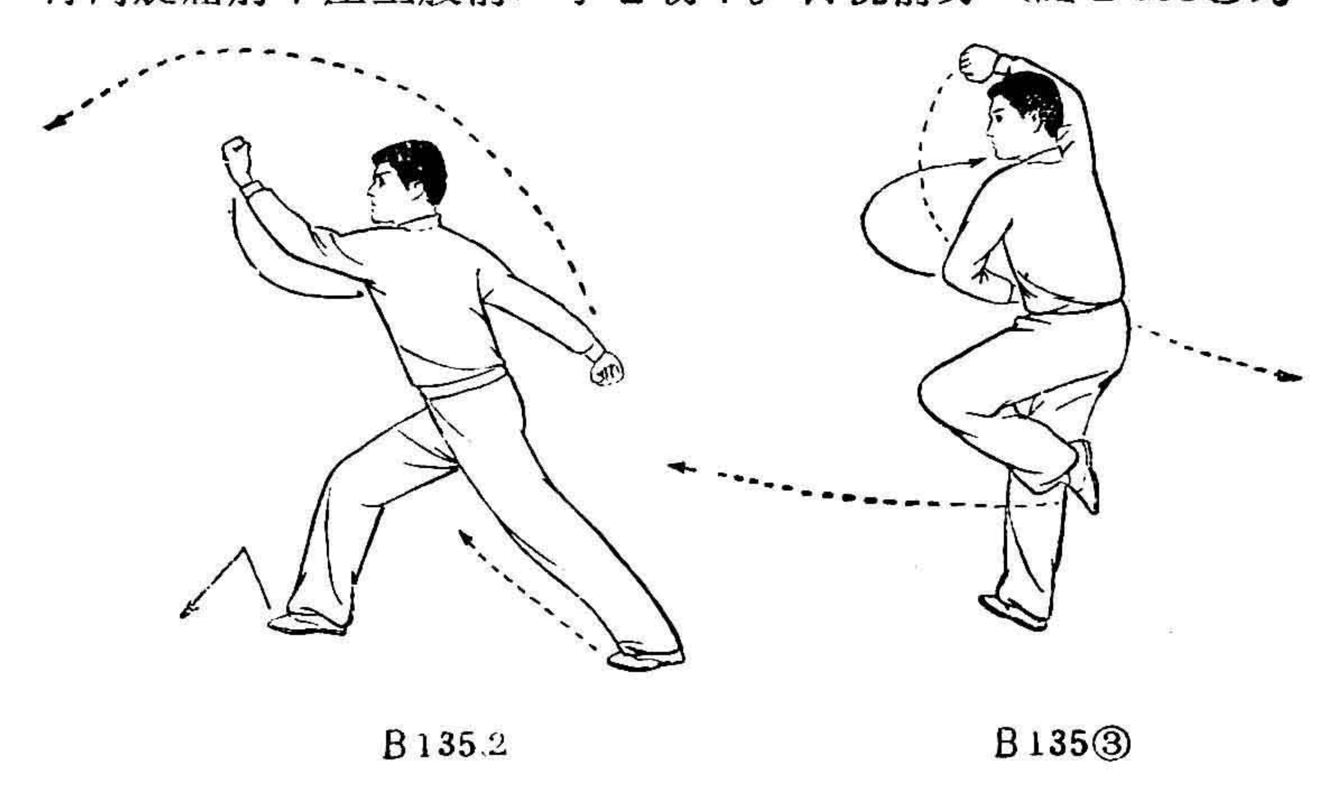


图 B135①

②上动不停。右拳继续向下、向后抡摆，拳眼朝下；左拳继续向上、向前抡砸，拳心朝下。目视左拳（图 B 135②）。

③上动不停。右脚原地震跺，左腿提膝脚面附于右腿后。同时，右拳由后向上弧形经头上方向前击出，拳眼朝下；左拳小臂内旋屈肘下压至腹前，拳心朝下。目视前方（图 B 135③）。



B 135②　　B 135③

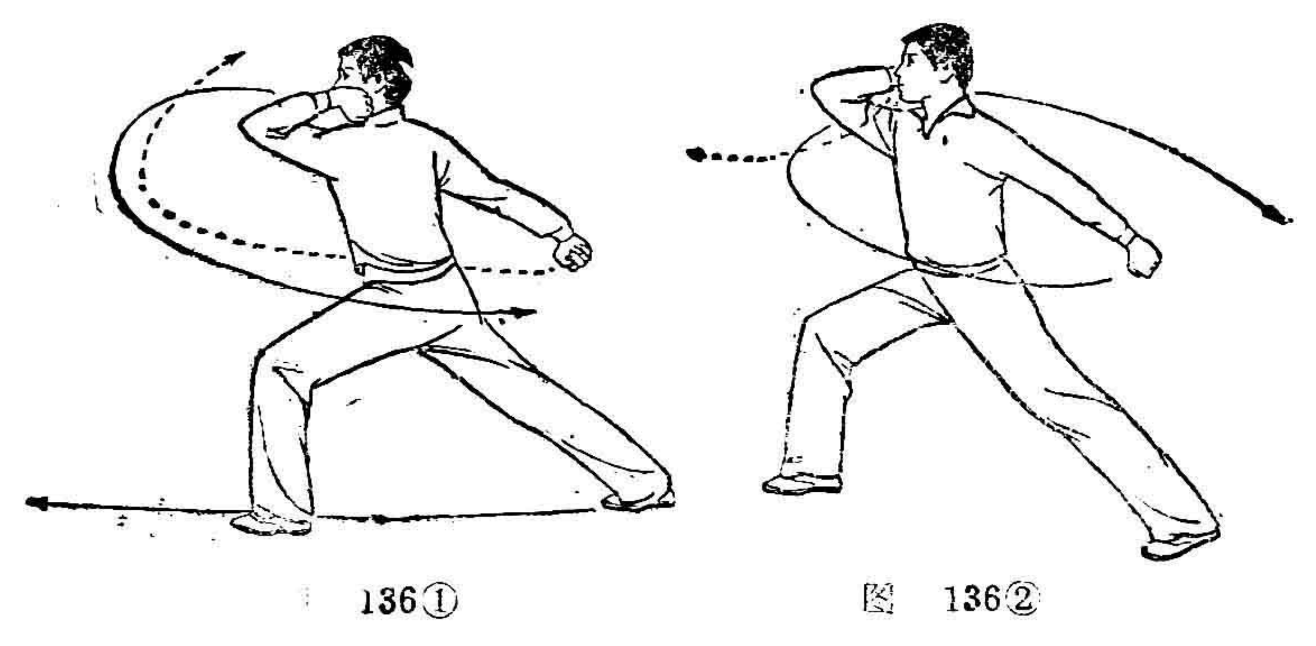
要点：以上三动做时要一气呵成；抡臂时要协调；转身突然快速。

七、左右顶肘

①左脚向前落一步屈膝下蹲，右腿挺直成左弓步。同时，左拳由腹前向上、向前屈臂顶肘，拳眼朝下；右拳向下、向后摆至体后侧，拳眼朝下。目视前方（图 B 136①）。

②右脚向前上一步屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，右拳由后经右腿外侧向前屈臂顶肘，拳眼朝下；左拳向下、向后直臂摆至左体后，拳眼朝下。目视前方（图 B 136②）。

要点：上步与顶肘要同时完成；顶肘要探肩，肘与肩平；顶肘大臂上摆时要突然有力。



136①　　　　图　136②

八、转身劈砸

①身体重心提起，以两脚掌为轴向左后转体，左腿屈膝下蹲成左弓步。同时，左拳变掌随转体方向直臂弧形抡劈，掌心朝前；右拳向下、向后抡摆至体后侧，拳眼朝上。目视左掌（图 B 137①）。

②上动不停。右脚向前上半步，脚跟掀起屈膝下蹲成跪步。同时，右拳由后向上、向前、向下弧形抡砸至左腿前，拳心朝上；左掌下落迎击右小臂。目视右拳（图 B 137②）。

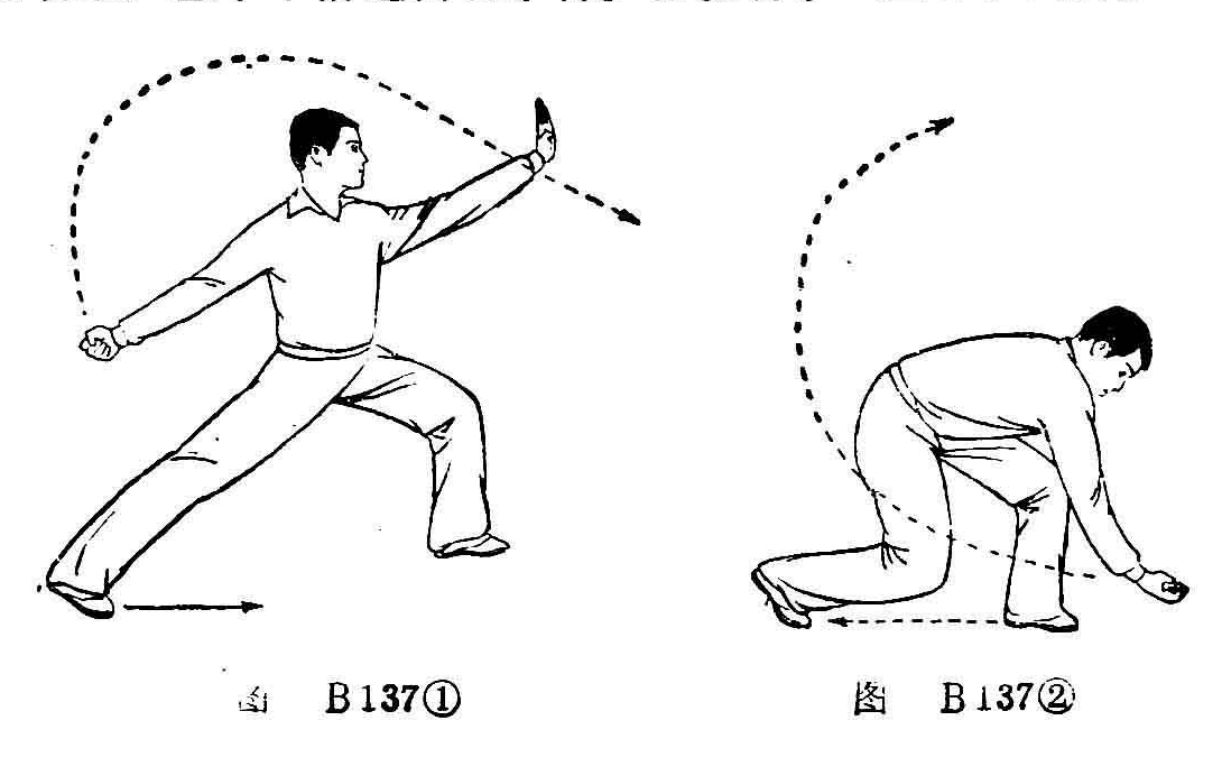


图　B 137①　　　　图　B 137②

要点：以上两动做时要连贯；劈砸时，肩要放松、臂要伸直；上体前倾，重心在左腿。

收势

①身体重心提起，左脚向右脚内侧并步并直体站立。同时，右拳收至腰间，拳心朝上；左掌弧形摆至右肩前，掌心朝右。目视左侧（图B138①）。

②上动不停。右拳变掌由腰间向右、向上划弧摆至头上方，掌心朝上；左掌变拳向左侧直臂冲出，拳心朝下，拳高与肩平。目视左拳（图B138②）。

③上动不停。左拳变掌与右掌同时由头上方分别经两耳侧垂直下落至体两侧，两掌心朝内，掌指自然下垂。目视正前方（图B138③）。

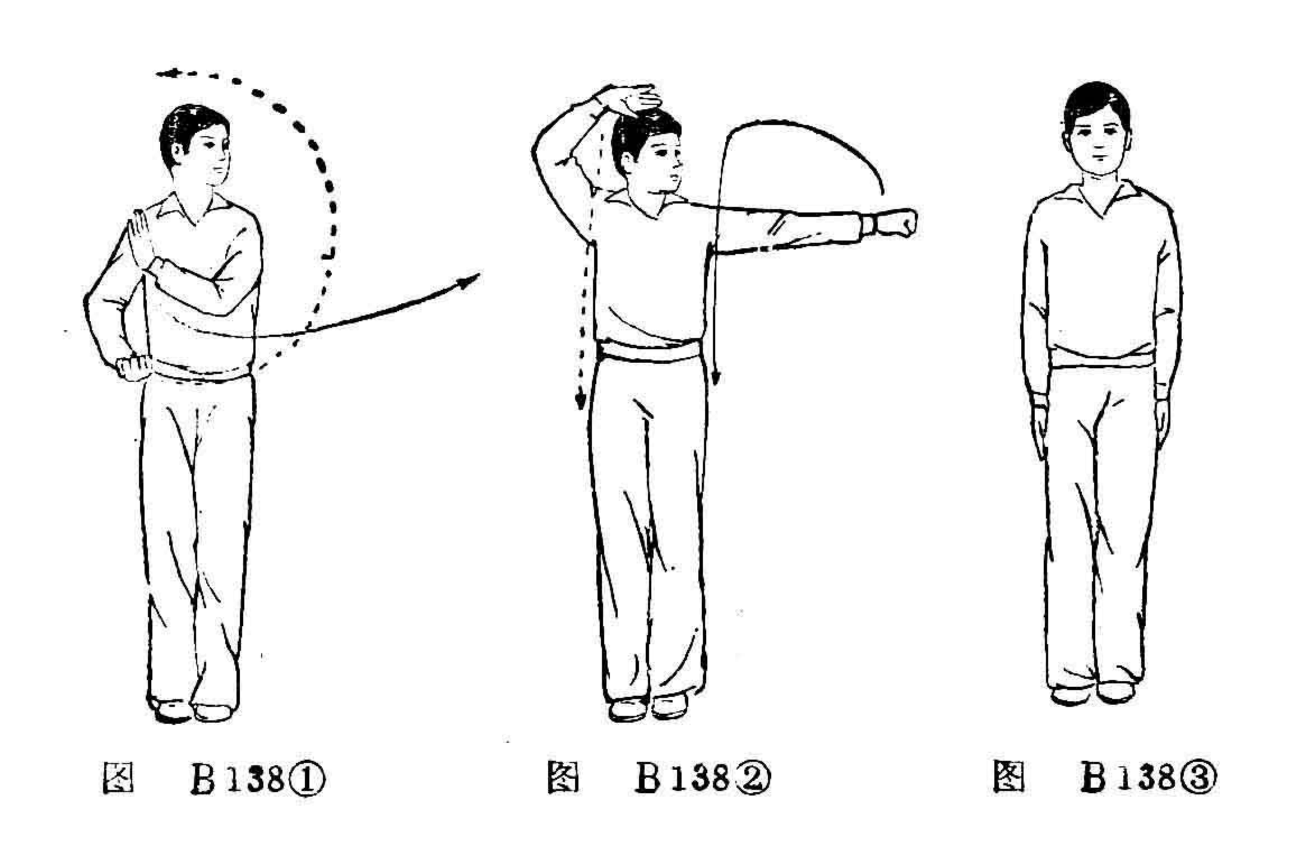


图　B138①　　图　B138②　　图　B138③

要点：以上三动做时必须干净利落；并步站立时，头要端正、含胸拔背、精神饱满、呼吸平稳。

四、捋　手　翻

动　作　名　称

预　备　动　作

一、预备

二、半马步双抱拳（腋来式）

第　一　段

一、右闪抄腿

二、劈砸三拳

三、左捋右翻（连打两次）

四、反锤挑打

五、上步挑砸（连做三次）

六、反砸捋打

七、崩拳抹打

八、上步十字腿

九、顶肘摔打

十、左右穿花（连做两次）

十一、捋打两拳

十二、拧身挑打

第　二　段

一、转身劈砸

二、上步挑打

三、插步底漏锤
四、外上打
五、上步五花炮
六、上步外上打
七、闪打
八、横肘扫锤
九、弓步冲拳开弓式
收势

动 作 说 明

预 备 动 作

一、预备势

两脚并步自然站立，上体正直，两臂自然下垂于体侧，目视前方（图B139）。

要点：头要端正、下颏内收；全身放松、精神集中；气沉丹田、呼吸自然。

二、半马步双抱拳（腋来式）

①两掌分别由体侧向左、向上划弧摆至左肩前，两掌交叉（左掌在内，掌心均朝外）。同时，上体微左转，目视两掌（图B140①）。

②上动不停。两掌继续经头上方弧形摆至右肩前。同时，上体微右转，眼随手动，目视两掌（图B140②）。

③上动不停。身体左转，左脚向左迈步，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，两掌变拳由右肩前向下、向左上方弧形摆至胸前，左拳在前，右拳在后贴于左肘部，双小臂略向上弯曲，两

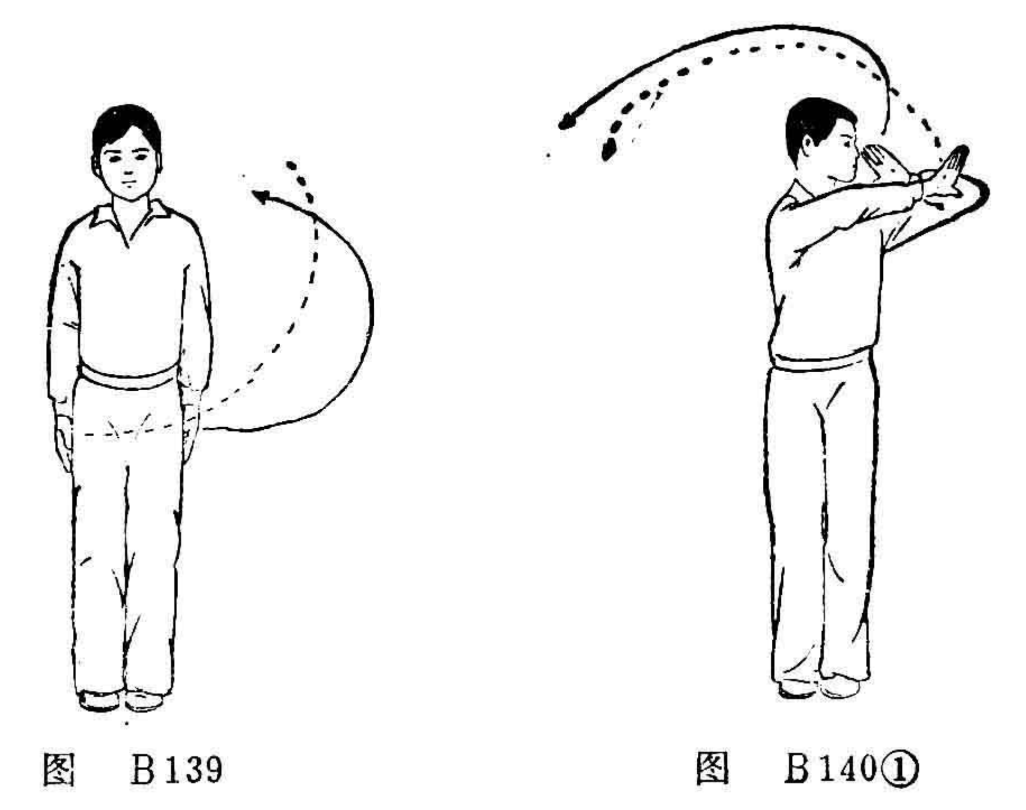


图 B139　　图 B140①

拳眼朝上。目视前方（图B140③）。

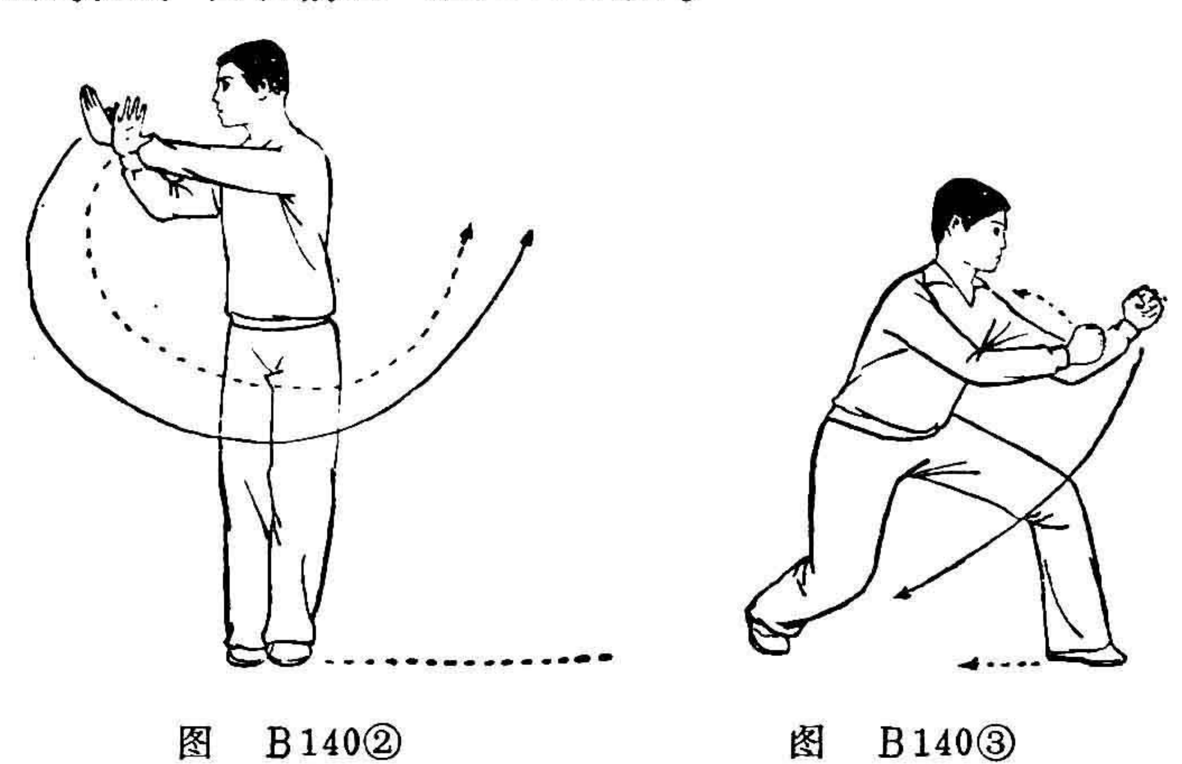


图 B140②　　图 B140③

要点：以上三动一次做完；两臂摆动时成立圆， 眼随手动；成半马步与双抱拳要同时完成；腋来式，上体微前倾，含胸拔背。要沉肩垂肘，不能臀部外凸和猫腰，不能俯仰歪斜；双拳要紧握，不使心劲，呼吸自然。

第　一　段

一、右闪抄腿

身体重心提起，上体微右转，右脚向斜前上方迈半步，左脚随即跟半步，身体重心下落屈膝下蹲成左跪步。同时，左臂内旋向上、向左、向下划弧摆至左脚外侧，拳面朝下；右拳变掌向下、向右、向上划弧摆至左肩前，掌指朝上、掌心朝左。目视左侧（图 B 141）。

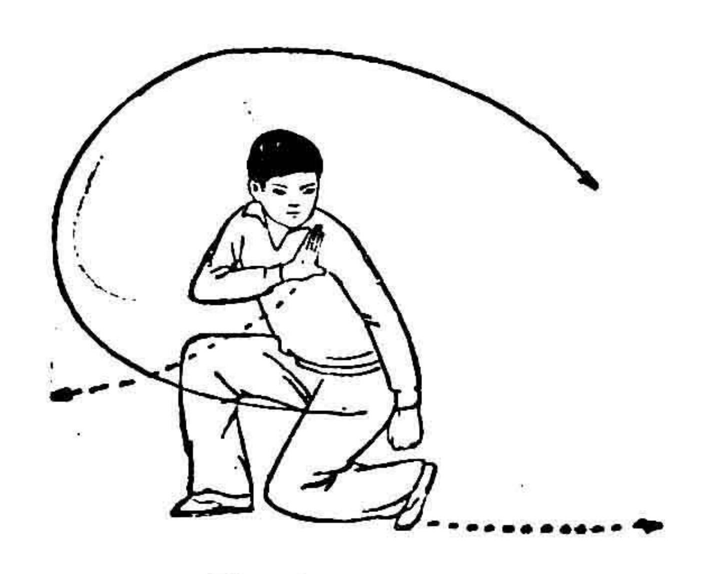


图　B 141

要点：上步时，腿与摆臂要协调，要轻要快；闪身时，不能左右摇晃，转折要灵活，以腰为轴带动全身。

二、劈砸三拳

①身体重心提起，以两脚掌为轴向左转体90度，左脚前上一步屈膝下蹲、右腿挺直成左弓步。同时，左拳变掌由下经体右侧向前直臂划弧抡劈，掌指朝前；右掌变拳由左肩前向下、向后直臂抡摆，拳眼朝上。目视左掌（图 B 142①）。

②上动不停。右脚向前上一步屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，右拳由后经头右侧向前下方直臂划弧抡砸，拳眼朝上；左掌下落迎击右小臂，掌心朝内。目视前方（图 B 142②）。

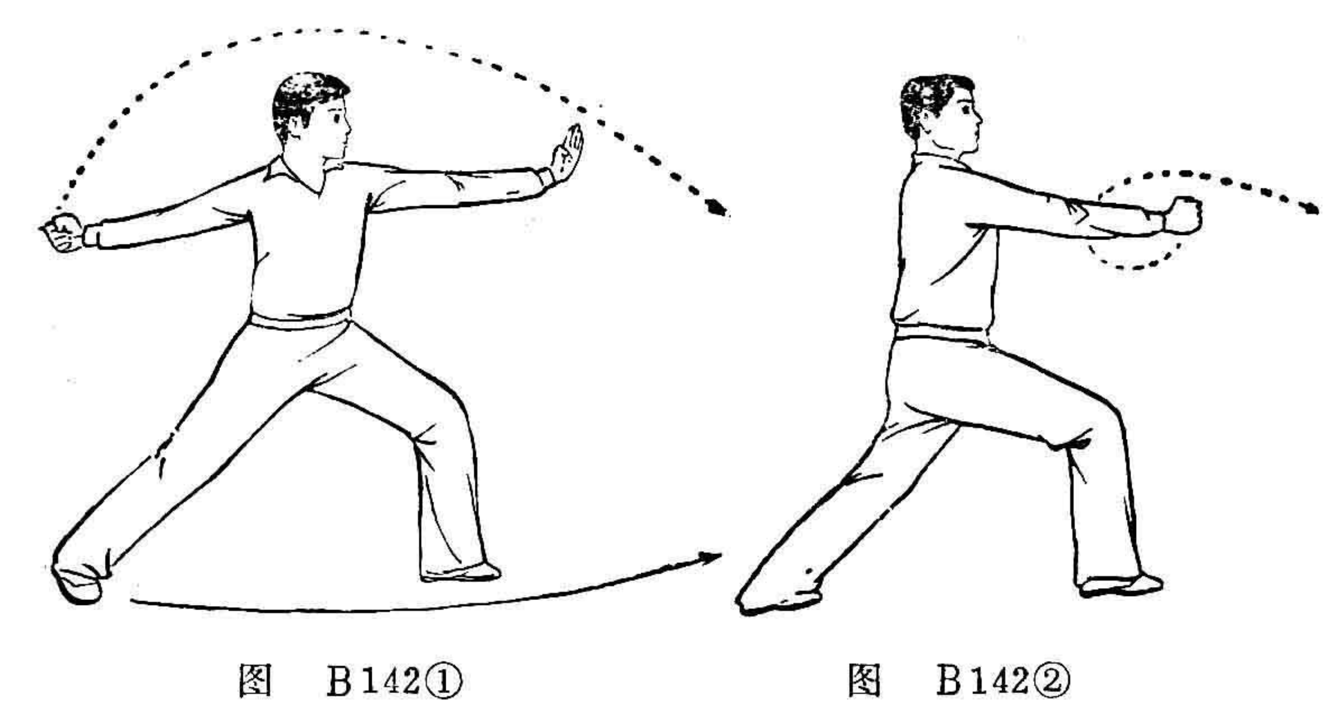


图　B 142①　　　　　　　　图　B 142②

③上动不停。右拳屈肘由前收至腰间，随即右拳向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌变拳由前屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图 B 142③）。

④上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前屈肘收至腰间。目视左拳（图 B 142④）。

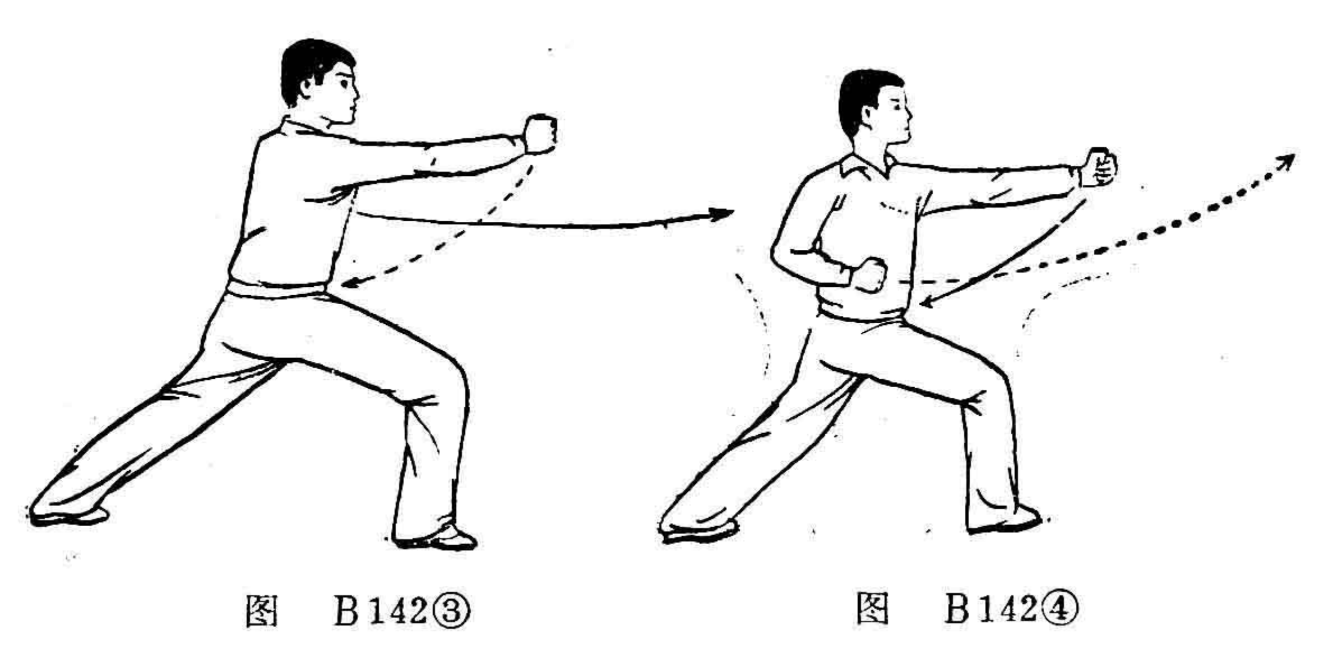


图　B 142③　　　　　　　　图　B 142④

⑤上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前屈肘收至腰间。目视右拳（图 B 142⑤）。

要点：劈砸上步时，身体不可上窜；劈拳和上步要协调一

致，与冲拳要连贯，中间不能停留；三拳冲出要疾要重、暴发力强。

三、左捋右翻（连打两次）

右拳小臂内旋屈肘向下经体前向上、向前弧形翻出，拳心朝上；左拳变掌由腰间向左、向前、向下弧形下捋并收至右腋下，掌心朝下。目视右拳（图 B 143）。

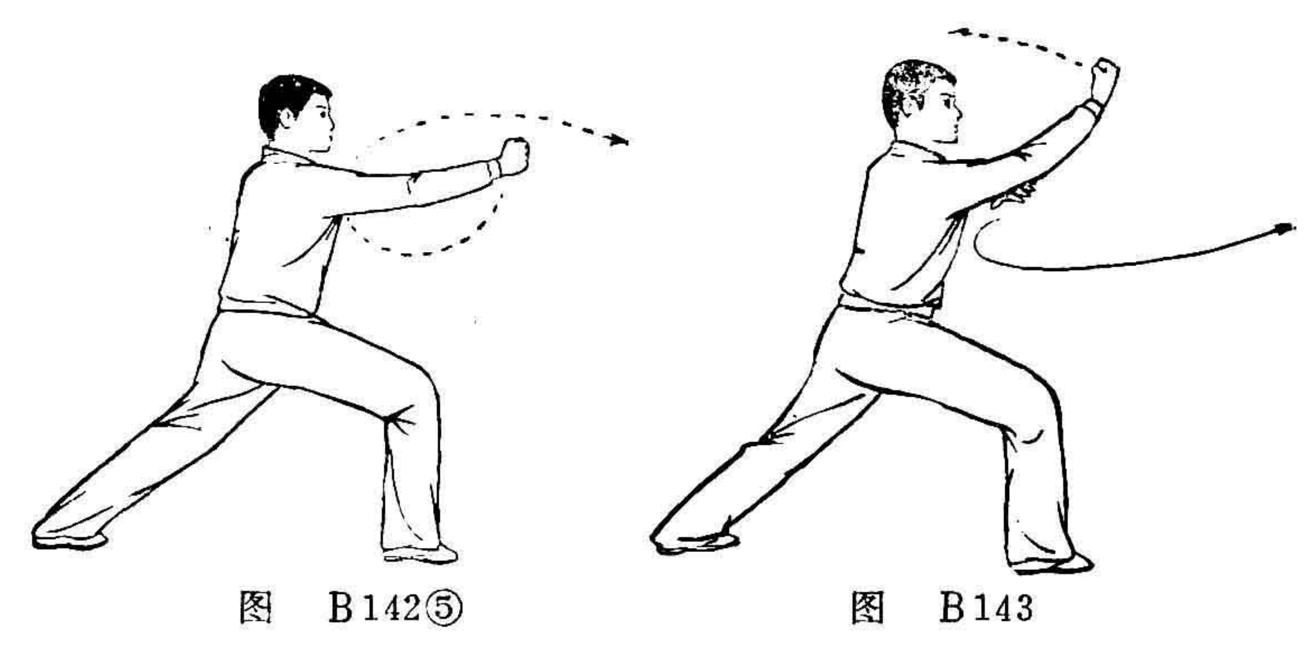


图　B 142⑤　　　　图　B 143

要点：以上动做完成后，紧接打左右两拳，随后以同样方法再做一个“左捋右翻”的动作。做以上动作时，脚下站稳不可晃动，左捋手和右翻拳要协调一致同时完成；翻拳应以肘关节为轴。

四、反锤挑打

身体微右转，右拳小臂内旋屈肘向上挑至头前上方，拳眼朝上；左掌变拳由右腋下经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视左拳（图 B 144）。

要点：冲拳时，要拧腰顺肩；挑手用滚崩劲，所以小臂外旋要快。

五、上步挑砸（连做三次）

①身体重心前移，上体微左转，左脚向右脚前上半步，两

腿交叉，屈膝下蹲成高歇步。同时，右拳小臂外旋，向前、向下略屈肘下砸，拳高与腰平，拳心朝上；左拳屈肘收至腰间，拳心朝上。目视右拳（图B145①）。

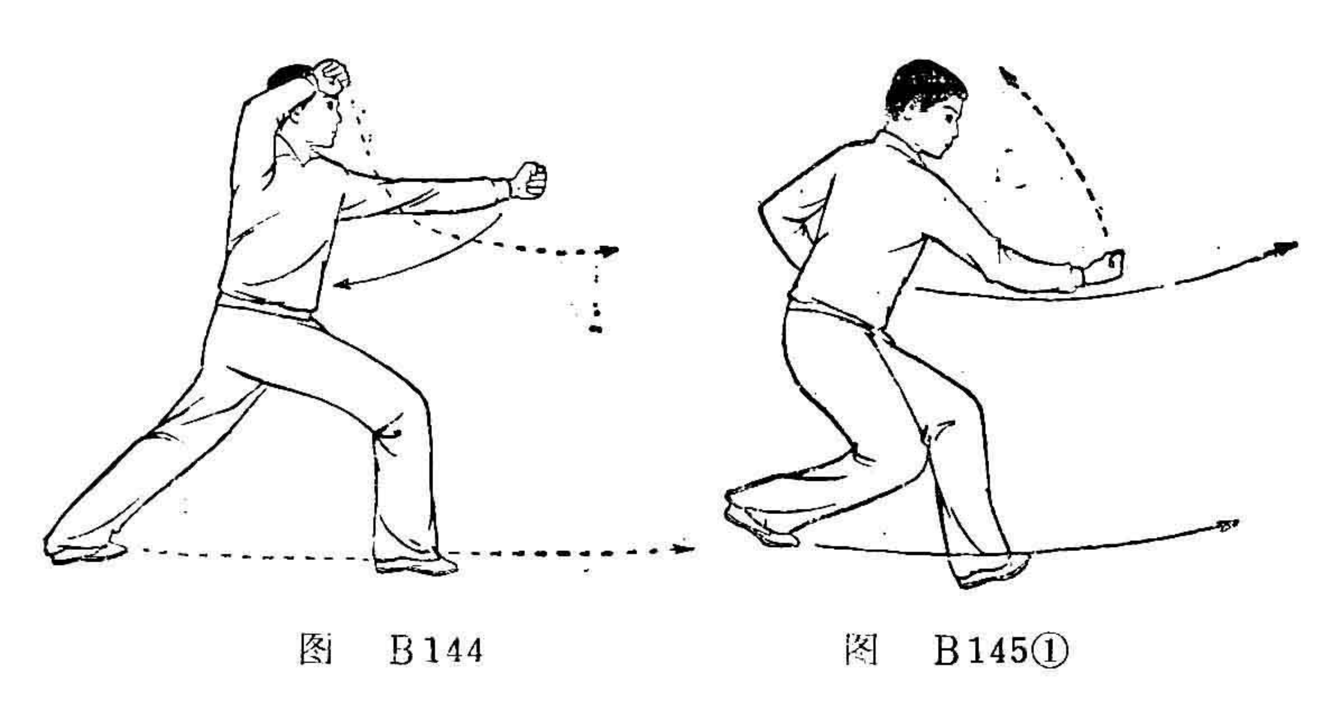


图 B144　　图 B145①

②上动不停。身体重心提起，上体微右转，右脚向前上一步并屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳小臂内旋屈肘向上挑至头前上方，拳眼朝下；左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方（图B145②）。

要点：歇步两腿交叉要靠紧；砸拳要力猛而有弹性，要松肩沉肘；上步挑打要协调一致，做到手到脚到；以上动作，要连做三次。

六、反砸捋打

①右拳小臂外旋由头上向前、向下屈肘经体前向上、向前直臂翻出，拳心朝上；左拳变掌屈肘下捋收至右腋下，掌心朝下。目视右拳（图B146①）。

②上动不停。左掌变拳由右腋下向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳变掌小臂内旋回捋至腰间变拳，拳眼朝上。目视左拳（图B146②）。

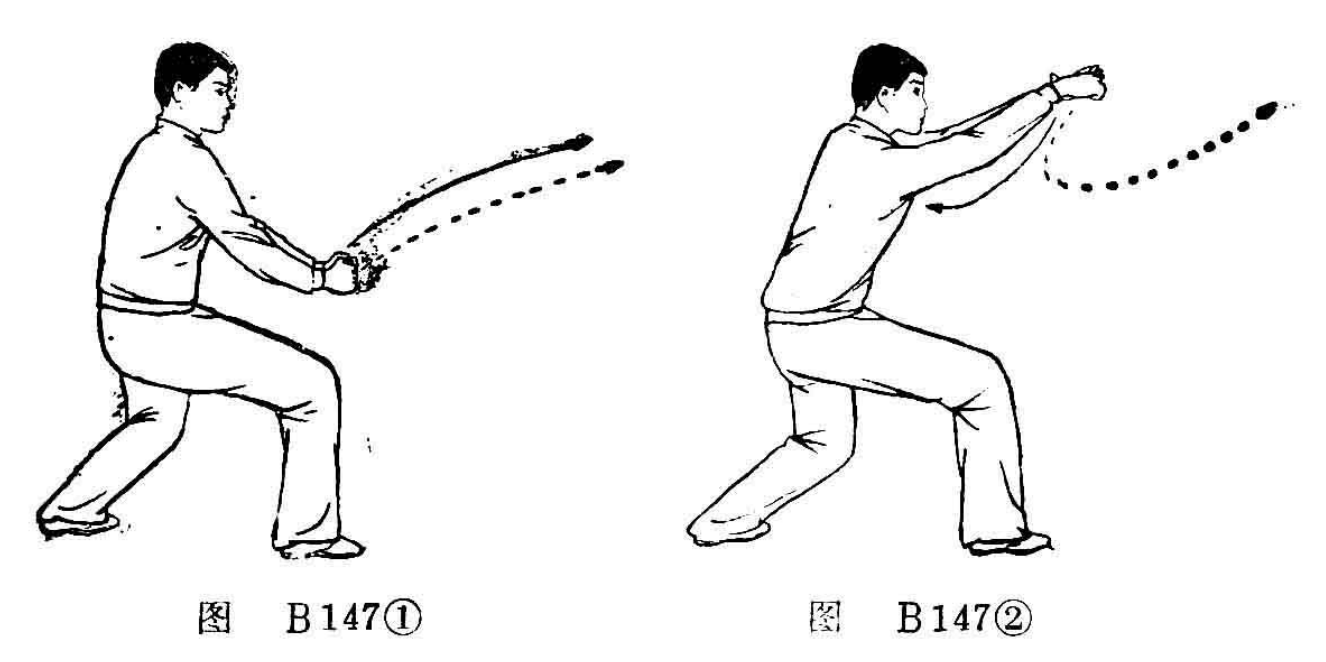


图　B147①　　　　　　　　图　B147②

③上动不停。右拳屈肘收至胸前，随即右拳直臂向前冲出，拳眼朝上；左掌小臂内旋下捋并收至右腋下，掌心朝下。目视前方（图B147③）。

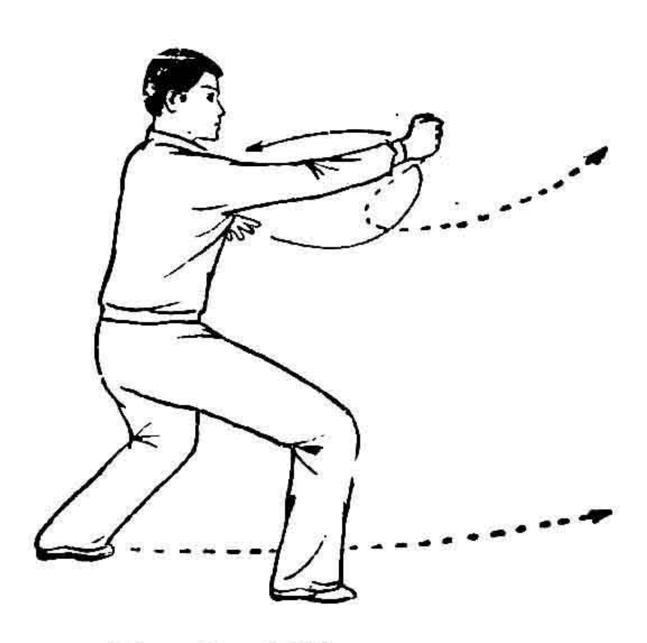


图　B147③

要点：崩拳时，脚下要站稳，上体不可上窜，要使抖劲；抹打时，左掌与右拳要配合一致。

八、上步十字腿

①左掌由右腋下，向前、向左弧形平捋并变拳收至腰间。同时，左脚向前上一步，右拳变掌，向右、向前弧形直臂平

砍，掌指朝前。目视右掌（图 B 148①）。

②上动不停。身体重心提起移至左腿，右脚屈膝提起并向前蹬出，脚尖向上勾起。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右掌变拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图 B 148②）。

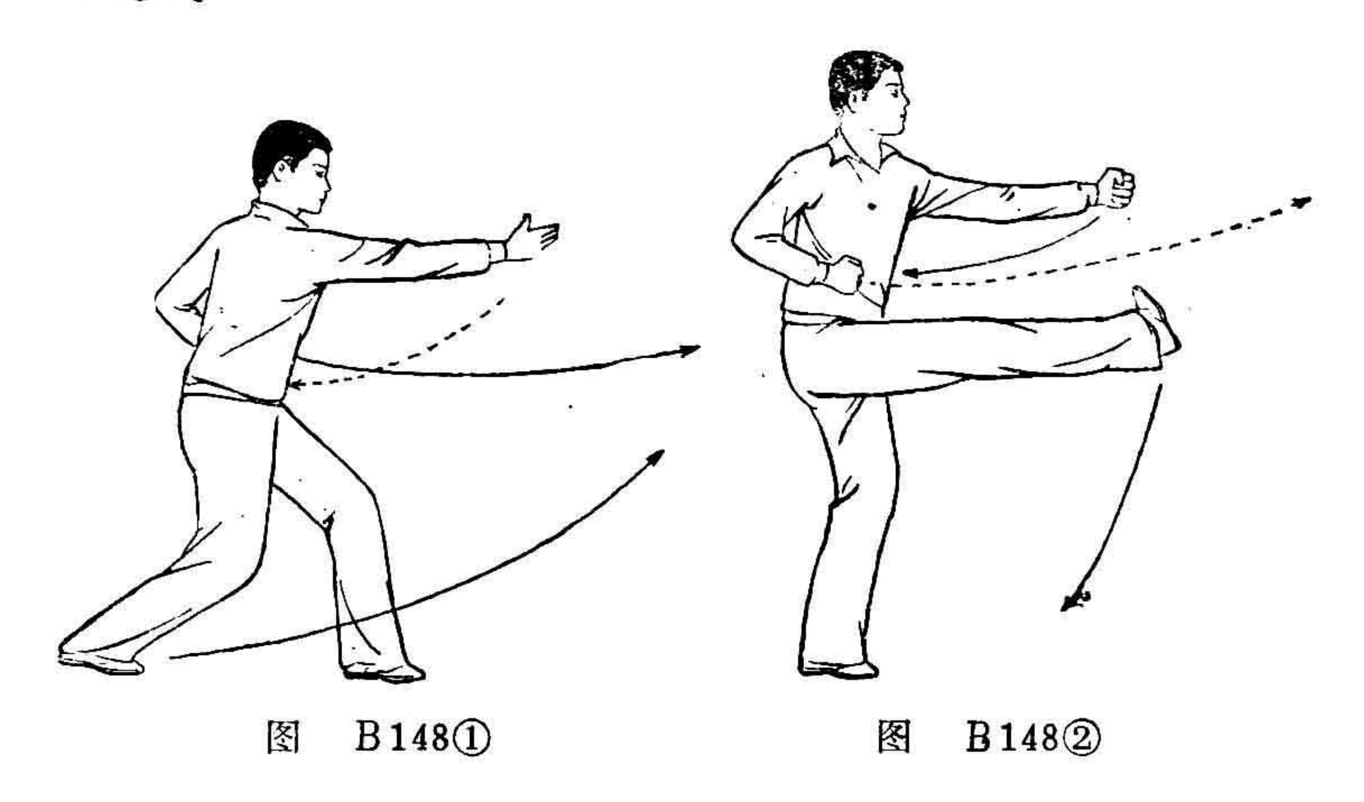


图　B 148①　　图　B 148②

③上动不停。右脚向下落步屈膝下蹲成半马步。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳变掌屈肘下捋并收至右腋下，掌心朝下。目视右拳（图 B 148③）。

要点：上步要轻稳，身体不可直立；右蹬腿与左冲拳必须同时完成；落步与右冲拳配合协调。

九、顶肘捧打

①右拳向上屈肘并向左横格出，拳心朝内；左掌立于右肘内侧，掌指朝上。目视前方（图 B 149①）。

②上动不停。右拳向下屈臂并向前顶肘，左掌附于右拳面上。同时，右脚向前擦地滑行半步，屈膝下蹲成右弓步。目视前方（图 B 149②）。

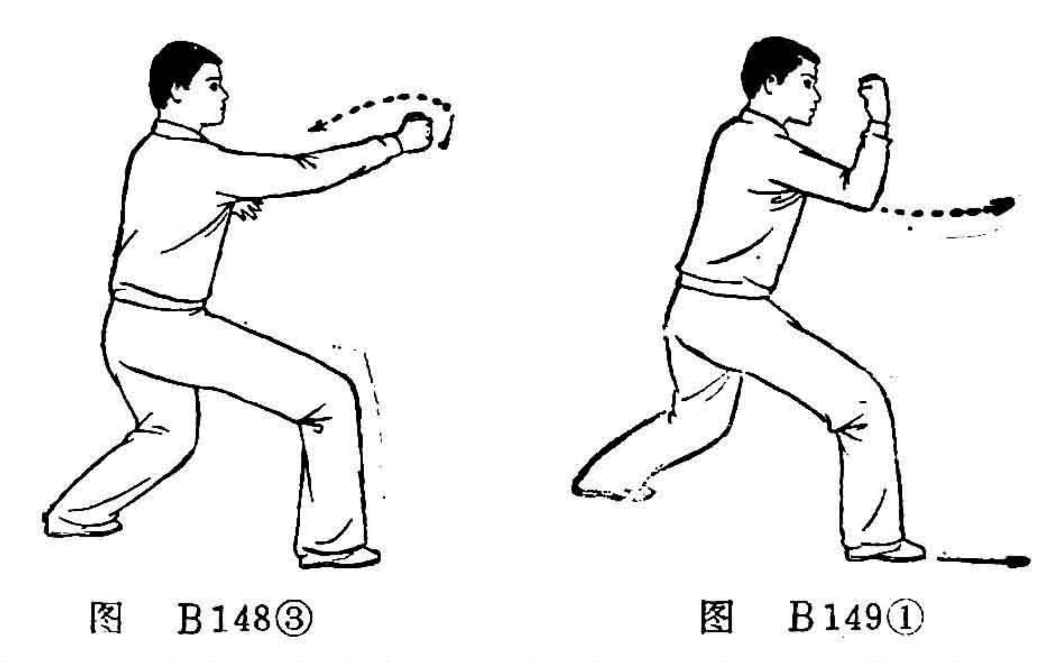


图 B148③　　　　图 B149①

③上动不停。右拳向上、向前直臂翻出，拳心朝上；左掌立于右肩前，掌指朝上。目视右拳（图B149③)。

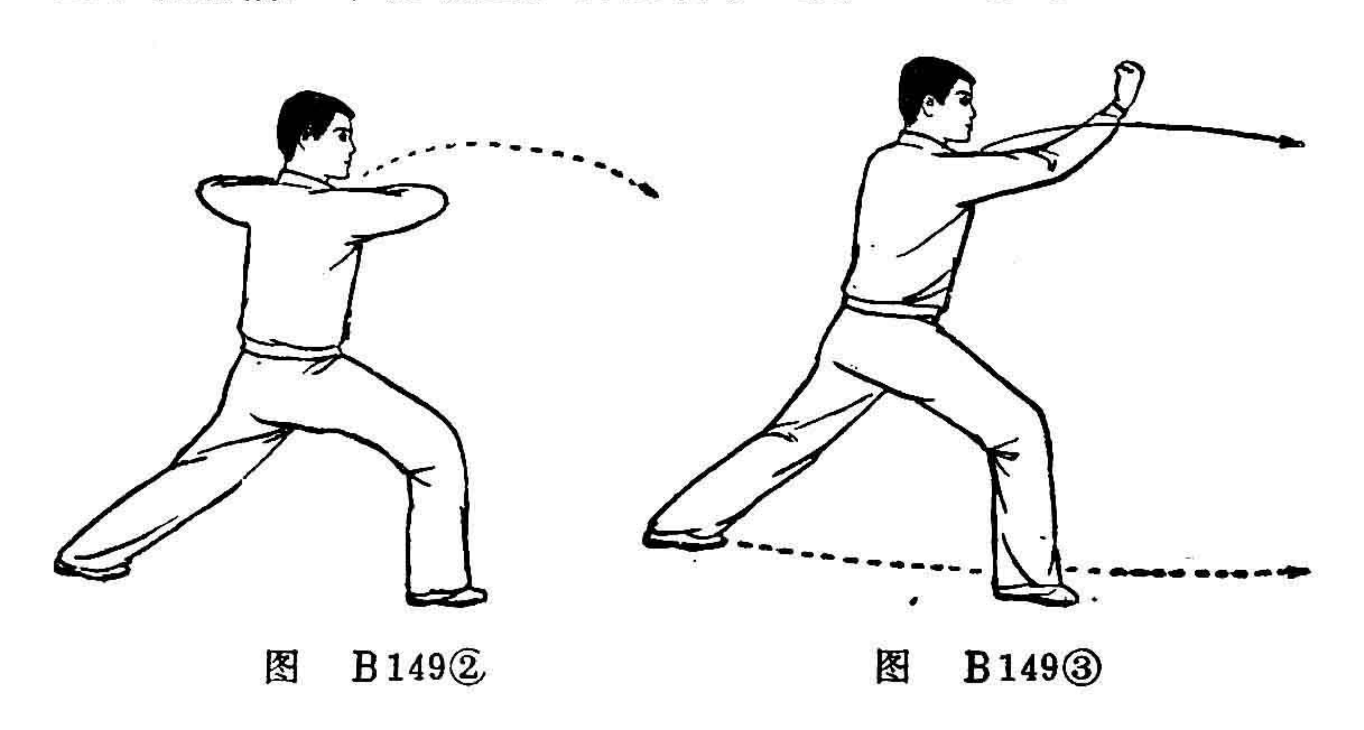


图 B149②　　　　图 B149③

要点：顶肘时，两肩要平成一直线；摔拳时，应以肘关节为轴向前翻出；右脚前滑不离开地面。

十、左右穿掌（连做两次）

①左脚向前上一步脚尖点地，右腿屈膝下蹲成左虚步。同时，左掌经右小臂上向前直臂穿出，掌心朝上；右拳变掌屈肘下捋至左腋下，掌心朝下。目视左掌（图B150①)。

②上动不停。左脚向左侧横上半步并屈膝下蹲，右脚向左脚前上一步脚尖点地成右虚步。同时，右掌由左腋下向前、向右、向后平搂，随即经腰间向前直臂穿出，掌心朝上；左掌屈肘向后经体前向左、向前直臂平捋并收至右腋下，掌心朝下。目视右掌（图B150②）。

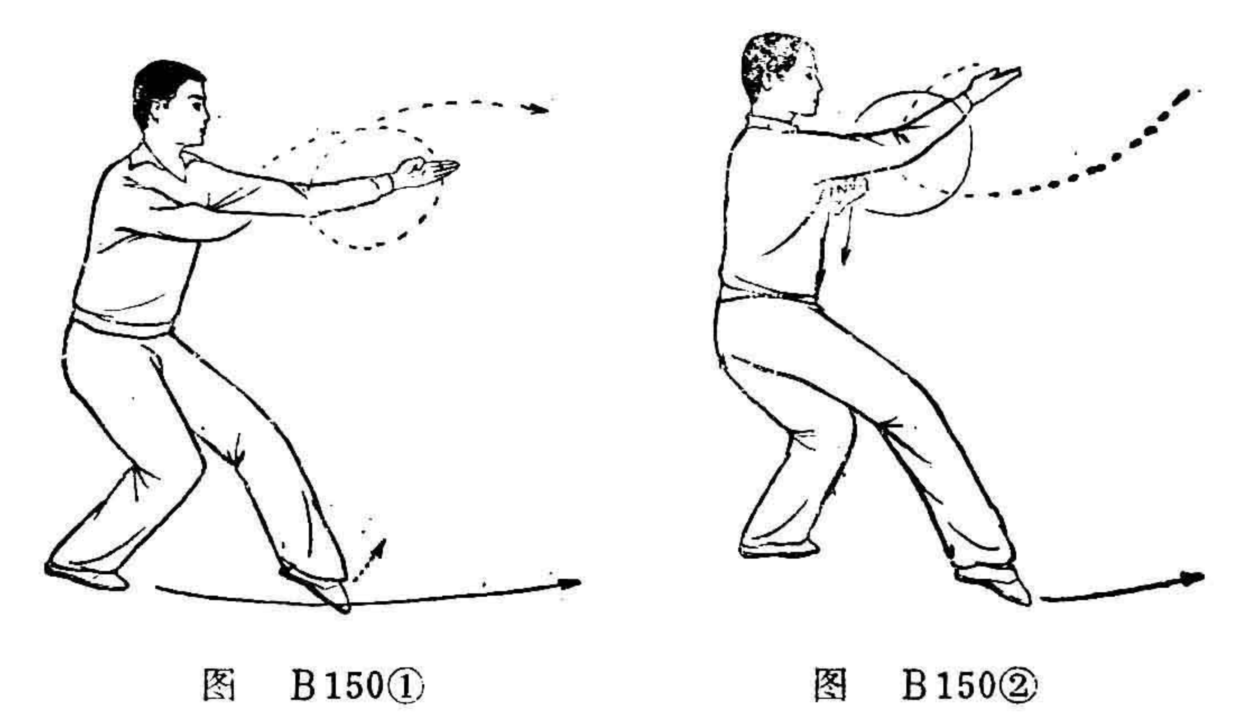


图　B150①　　　　图　B150②

要点：穿掌和走虚步动作变换要连贯；穿掌有力、力达掌指；以上两动要反复做两次。

十一、捋打两拳

①身体重心前移，右脚向前迈半步屈膝下蹲，左腿挺直成右弓步。同时，左掌由腋下向前、向左弧形平捋并收至腰间变拳，拳心朝上；右掌屈肘经体前向右、向前直臂平摆，掌心朝上。目视右掌（图B151①）。

②上动不停。左拳向前直臂冲出，拳眼朝上；右掌小臂内旋回捋并变拳收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图B151②）。

③上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图B151③）。

要点：两拳冲出快速有力；脚下站稳，后腿蹬直。

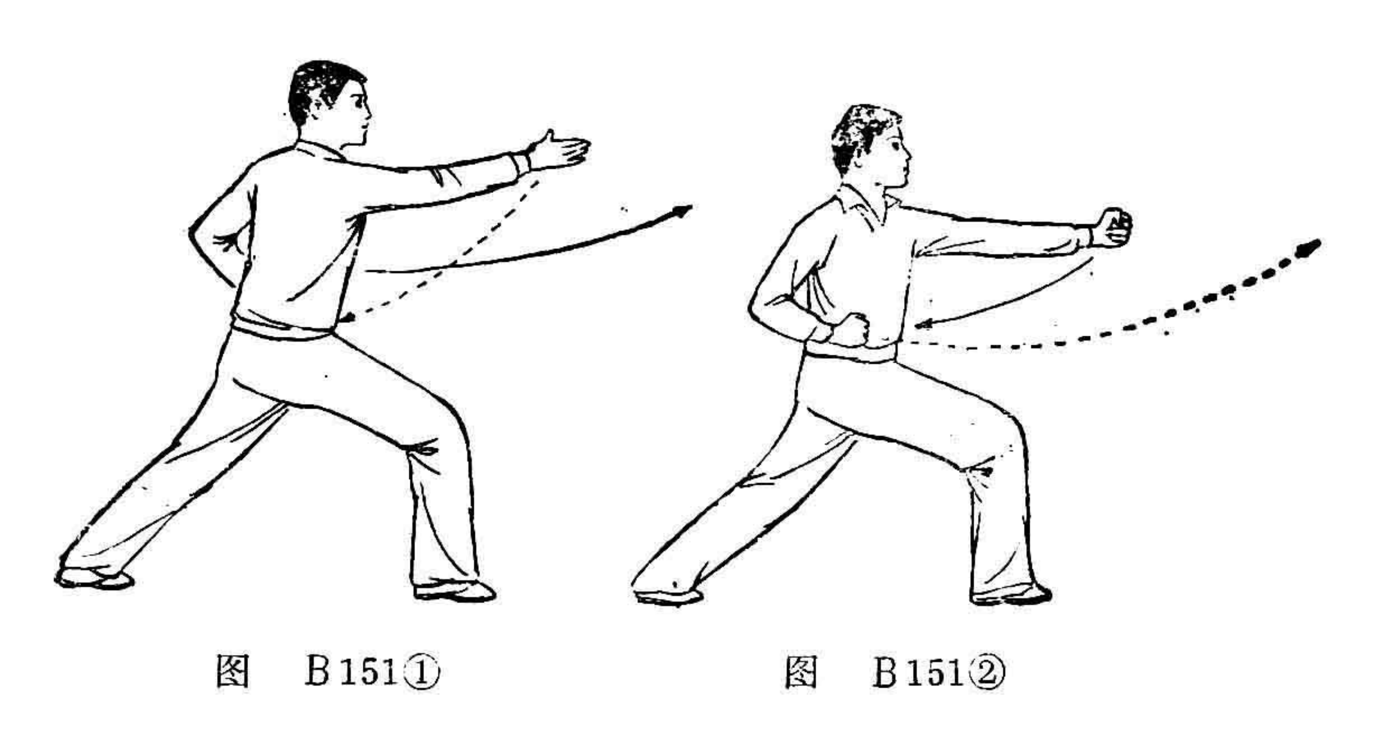


图　B151①　　　　图　B151②

十二、拧身挑打

①身体重心后移，上体左转90度，右脚向左脚内侧撤步，脚掌着地屈膝下蹲。同时，右拳向右、向下划弧摆至右腿外侧，拳面朝下；左拳变掌由腰间向下、向左、向上弧形摆至右肩前，掌指朝上。目视右侧（图B152①）。

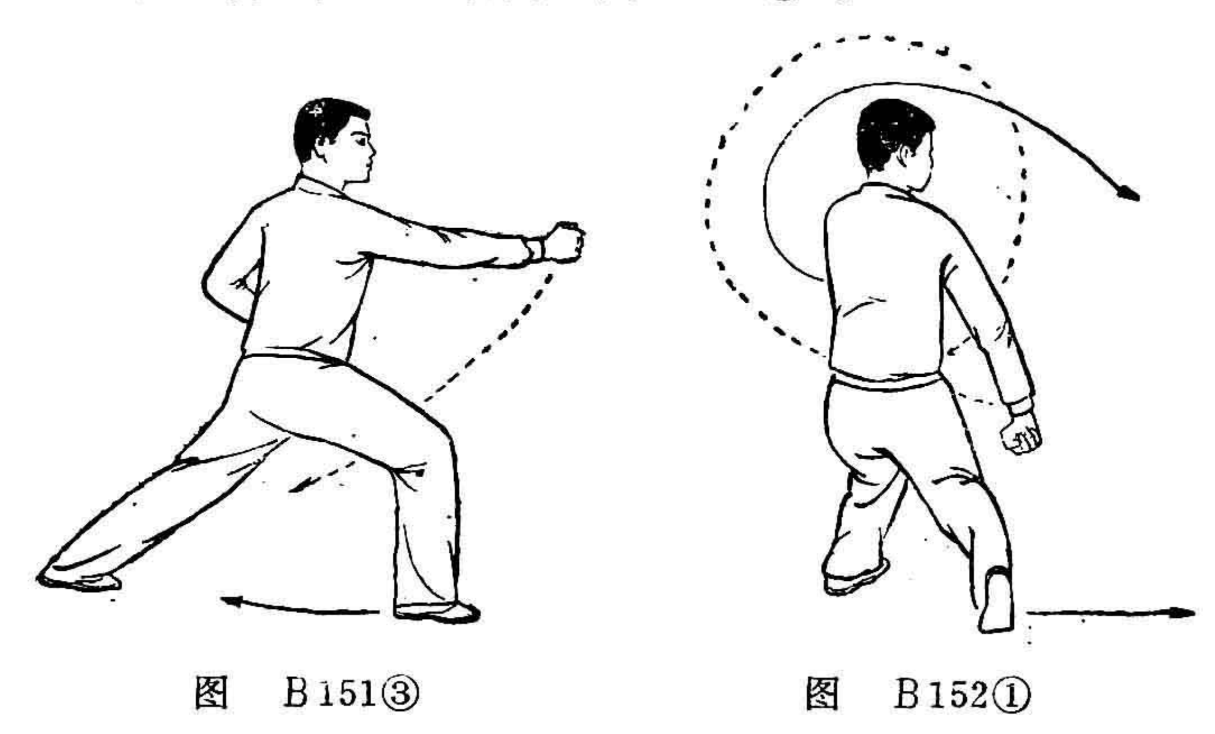


图　B151③　　　　图　B152①

②上动不停。身体重心提起，上体右转90度，右脚向前上一步屈膝下蹲成右弓步。同时，右拳由下继续向上经体前划立

圆向前劈下并收至腰间，拳眼朝上；左掌由右肩前继续向下经体左侧向胸前下按，掌高与肩平，掌心朝前，掌指朝右。目视前方（图 B 152②）。

③上动不停。右拳由腰间经左小臂上向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌下按收至右腋下，掌心朝下。目视右拳（图 B 152③）。

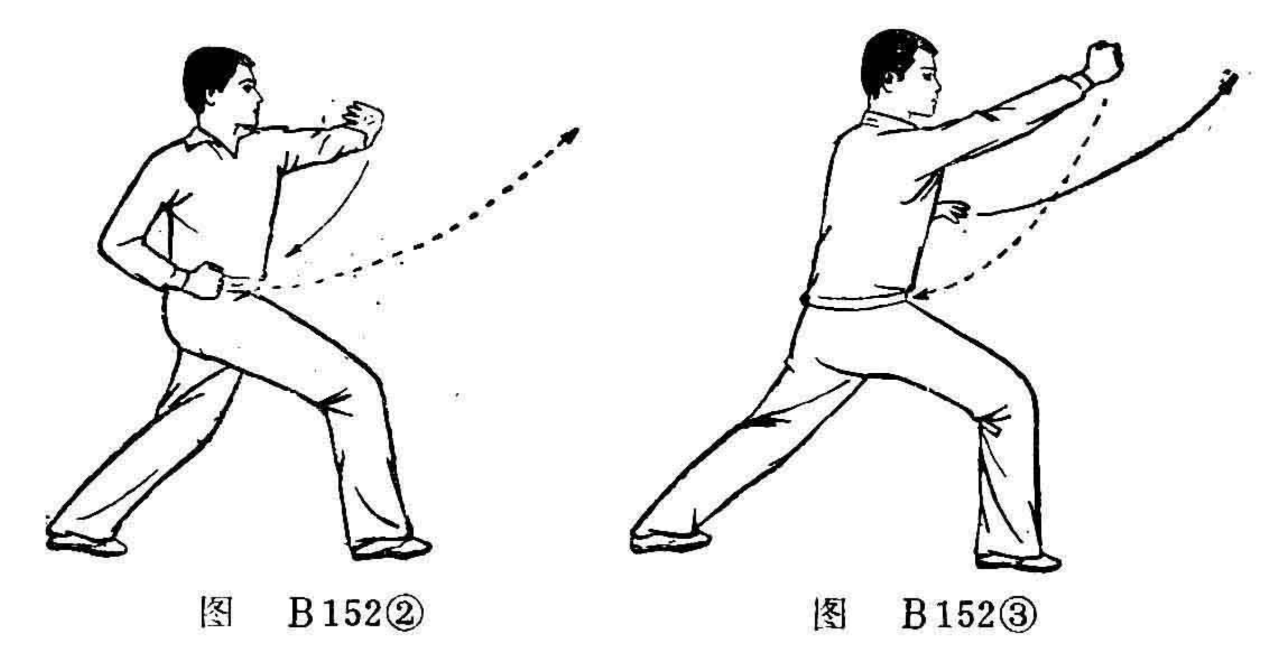


图　B 152②　　　　图　B 152③

④上动不停。左掌由右腋下向前上方直臂挑出，掌心朝前。同时，右拳屈肘由前收至腰间，拳心朝上。目视左掌（图 B 152④）。

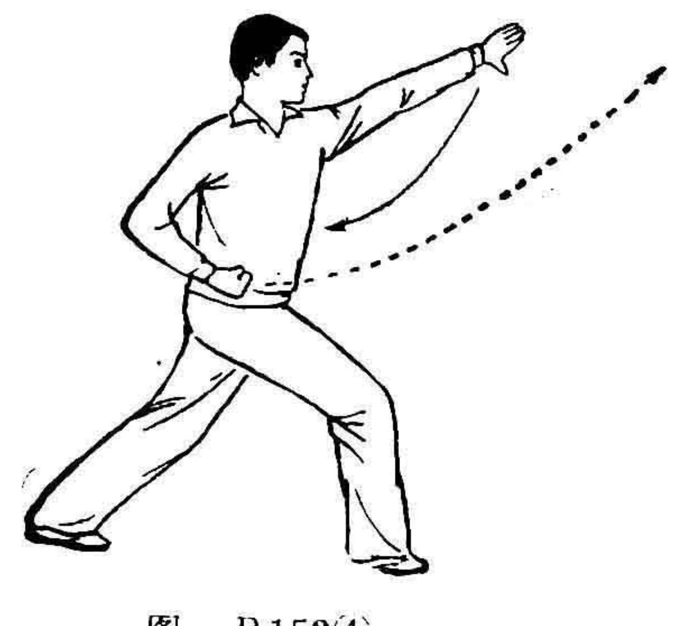


图　B 152④

⑤上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左掌屈肘下捋收至右肘内侧，掌心朝内。目视右拳（图 B 152⑤）。

⑥上动不停。右臂外旋，拳心朝上，并屈肘回收于肋下。同时，两腿屈膝下蹲成半马步。目视右拳（图 B 152⑥）。

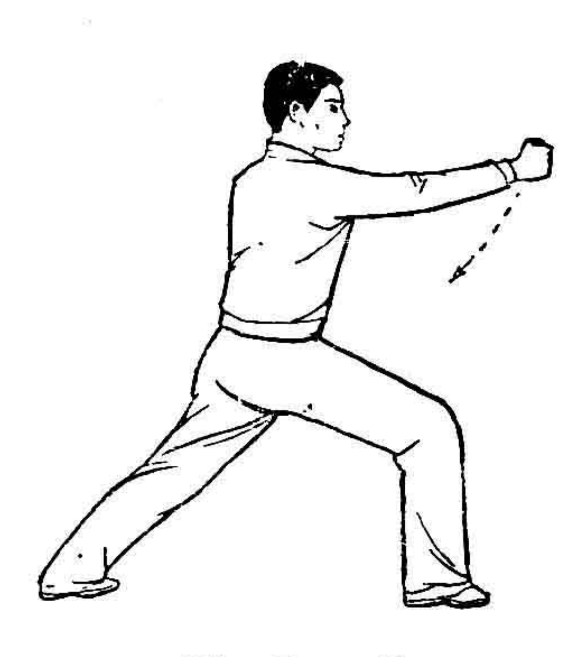


图　B 152⑤



图　B 152⑥

要点：以上六个分解动作，做时必须快速连贯；拧身时，以腰为轴、以身带步，快速转动；挑打与捋打协调一致；顿肘与变半马步要同时完成。

第　二　段

一、转身劈砸

①以左脚跟、右脚掌为轴向左后转体，左腿屈膝下蹲、右腿挺直成左弓步。同时，左掌变拳向上、向前直臂抡劈，拳眼朝上；右拳向下摆至体后，拳眼朝上（图 B 153①）。

②上动不停。右脚向前上半步，两腿交叉屈膝下蹲成高歇步。同时，右拳由体后向上、向前、向下直臂下砸，拳心朝上；左拳变掌下落迎击右小臂，掌心朝内。目视右拳（图 B 153②）。

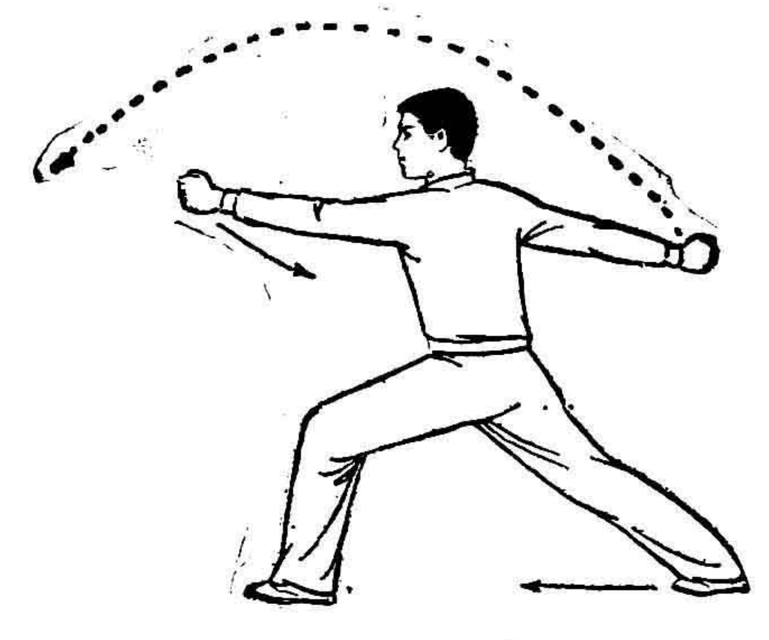


图　B153①

要点：转身迅速敏捷，以腰为轴；劈砸时要连贯，以肩为轴，臂要抡直；不使拙劲，力达拳背。

二、上步挑打

身体重心提起，右脚向右斜前方上一步并屈膝下蹲成半马步。同时，右拳屈肘小臂内旋向上挑至头上方，拳眼朝下；左掌变拳经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视前方(图 B 154)。

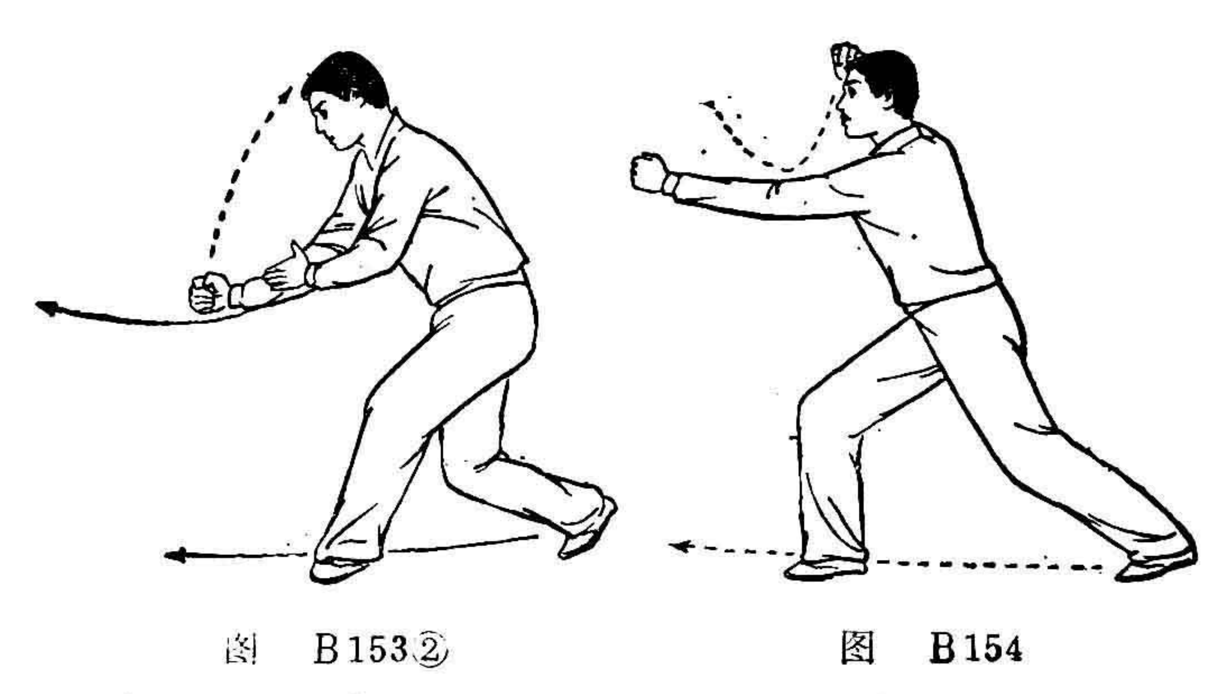


图　B153②　　　　图　B154

要点：上步与挑打要同时完成。

三、插步底漏锤

①左脚向右脚后插步，右拳小臂外旋向前、向下翻砸，拳心朝上；左拳由前收至腰间，拳心朝上。目视右拳（图 B 155①）。

②上动不停。右脚向斜前方上一步，屈膝下蹲成右弓步。同时，左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图 B 155②）。

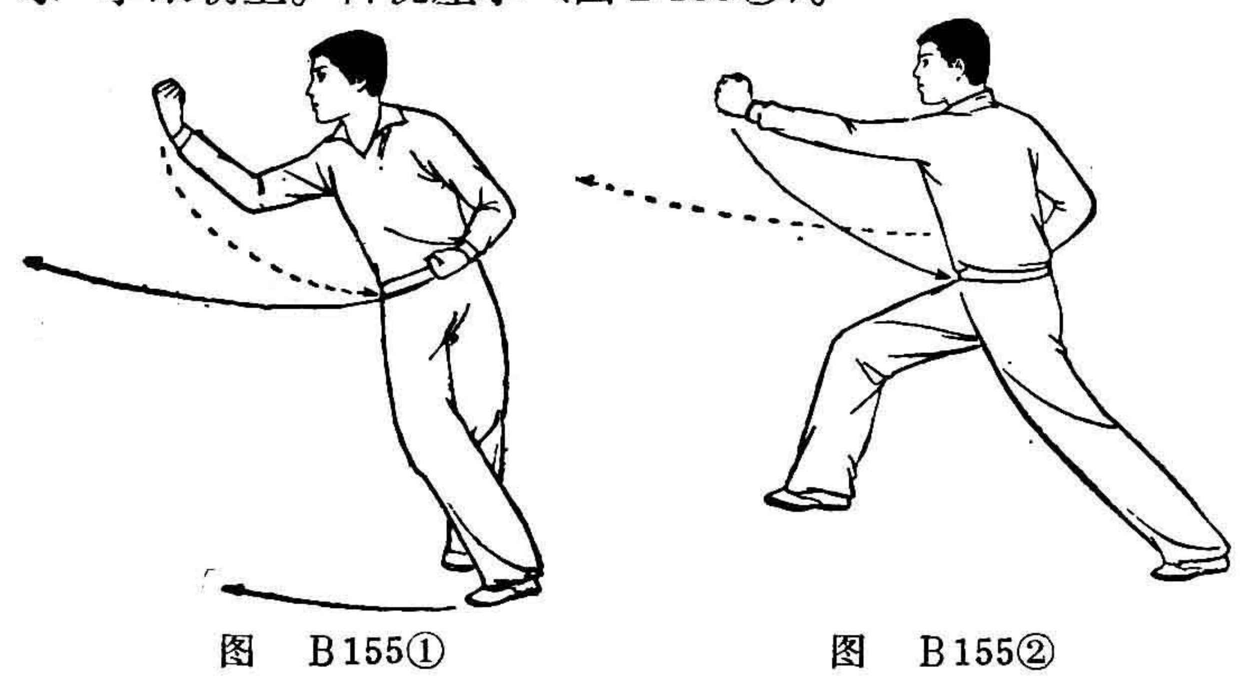


图 B 155①　　图 B 155②

③上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳由前收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图 B 155③）。

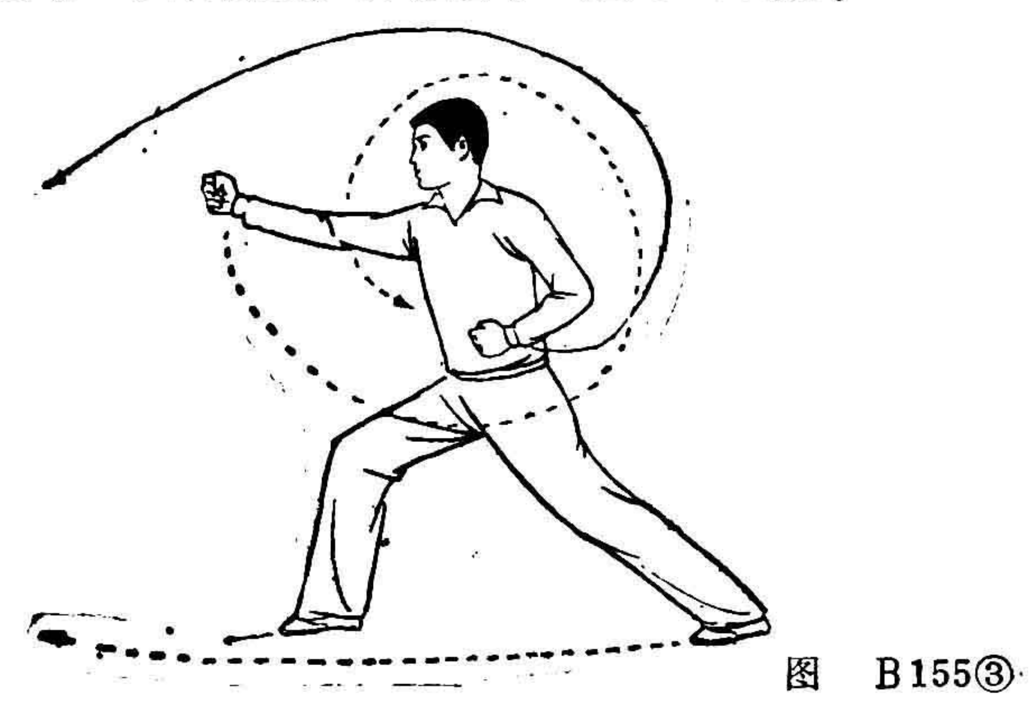


图 B 155③

要点：上步要快速轻稳；冲拳要一气呵成。

四、外上打

①右脚向左斜方上半步，左脚向右脚前上一步屈膝下蹲成左弓步。同时，右拳向下经体前向上、向前抡砸，并屈肘收至腰间，拳眼朝上；左拳由腰间向后、向上经体左侧直臂向前下方抡砸，拳眼朝上。目视前方（图 B 156①）。

②上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图 B 156②）。

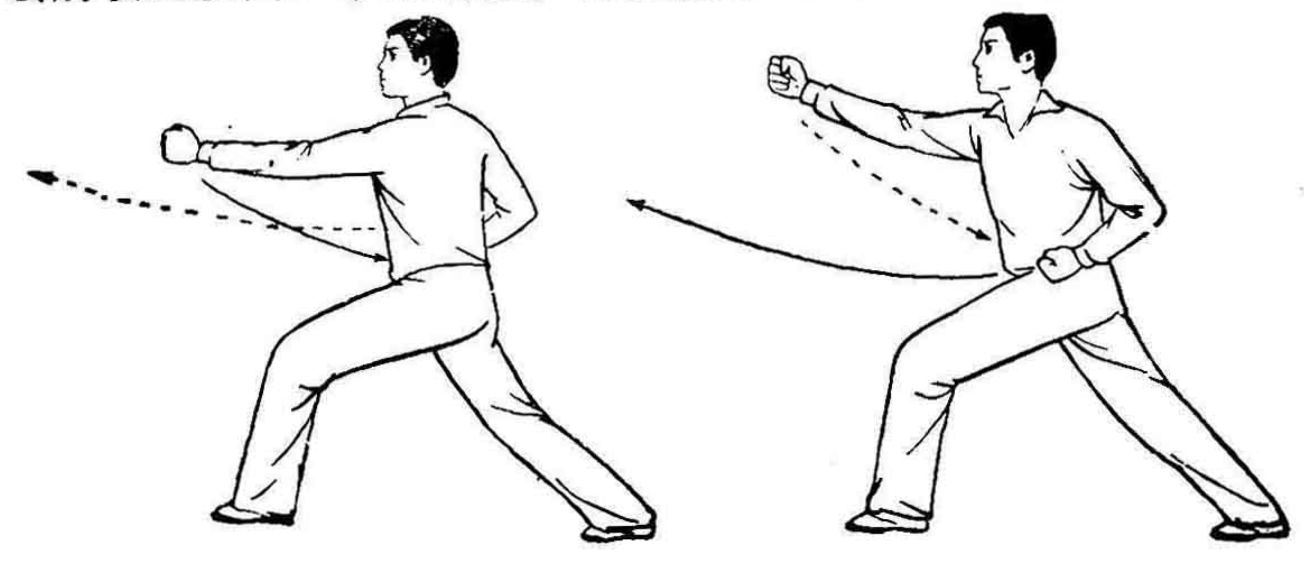


图　B 156①　　　　图　B 156②

③上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视前方（图 B 156③）。

要点：双拳抡砸要紧凑；上步时，脚下轻稳、落地生根；两拳冲出要顺肩、力达拳面。

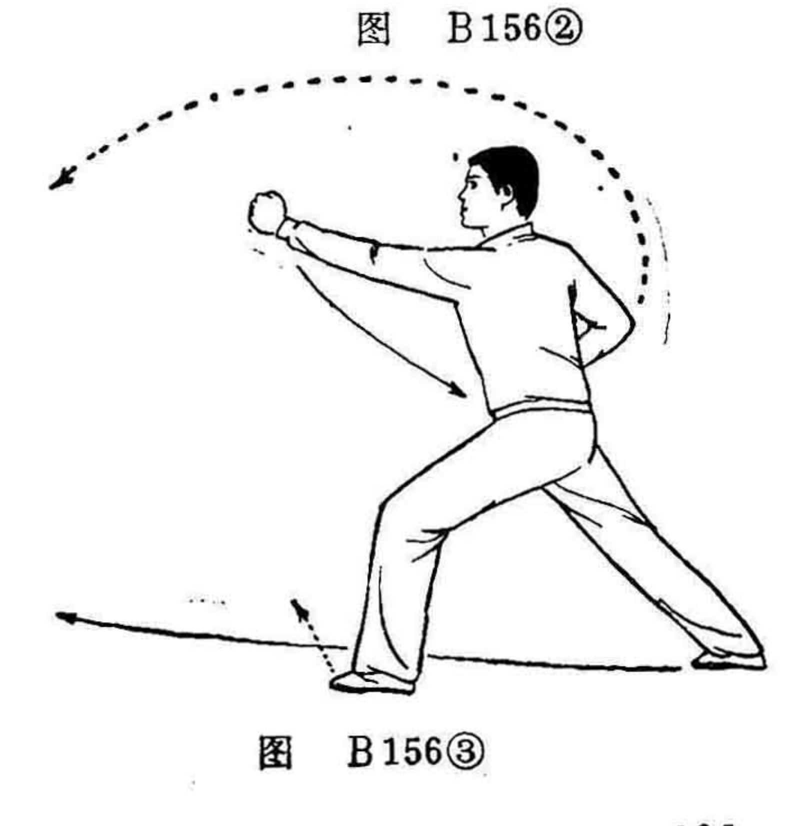


图　B 156③

五、上步五花炮

①左脚向右斜上方迈一步，右脚向左脚前上一步屈膝下蹲成右弓步。同时，左拳向下经体前向上、向前、向下抡砸，并屈肘收至腰间，拳眼朝上；右拳由腰间向后、向上经体右侧直臂向前方抡砸，拳心朝上。目视右拳（图 B 157①）。

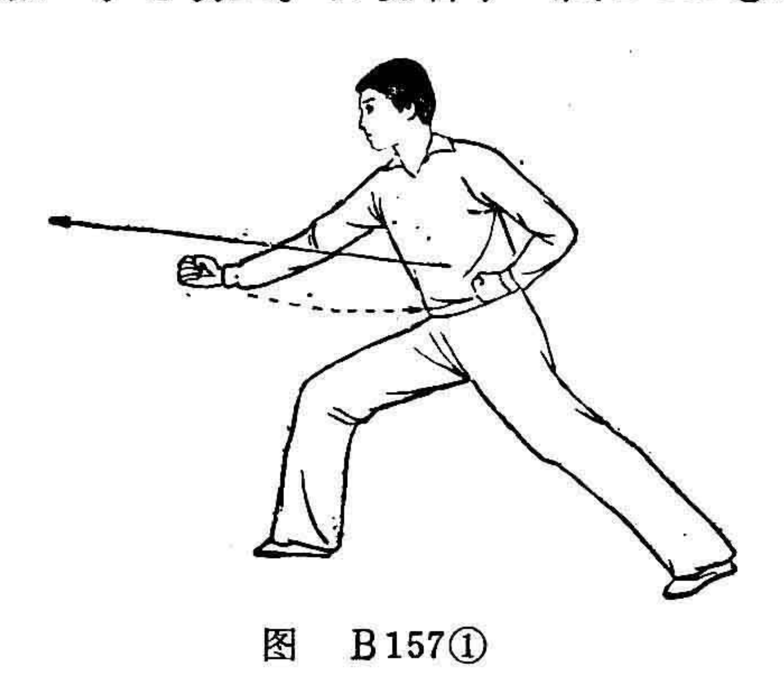


图 B 157①

②上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图 B 157②）。

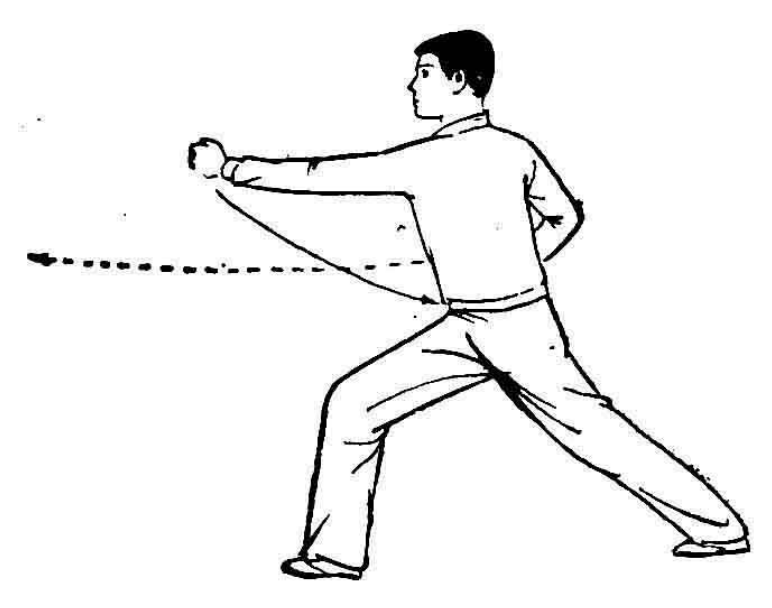


图 B 157②

③上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图 B 157③）。

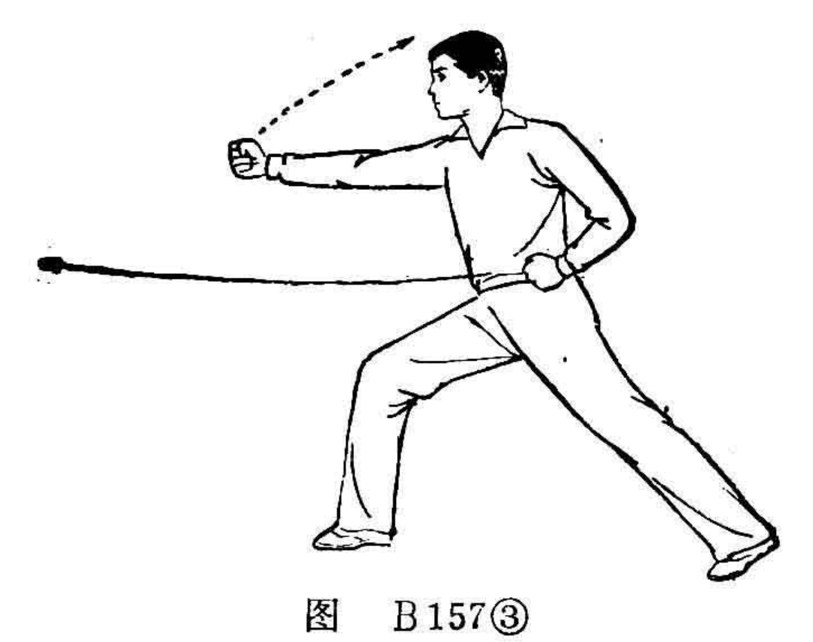


图　B 157③

④上动不停。左拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳小臂内旋屈肘向上挑至头前上方，拳眼朝下。目视左拳（图 B 157④）。

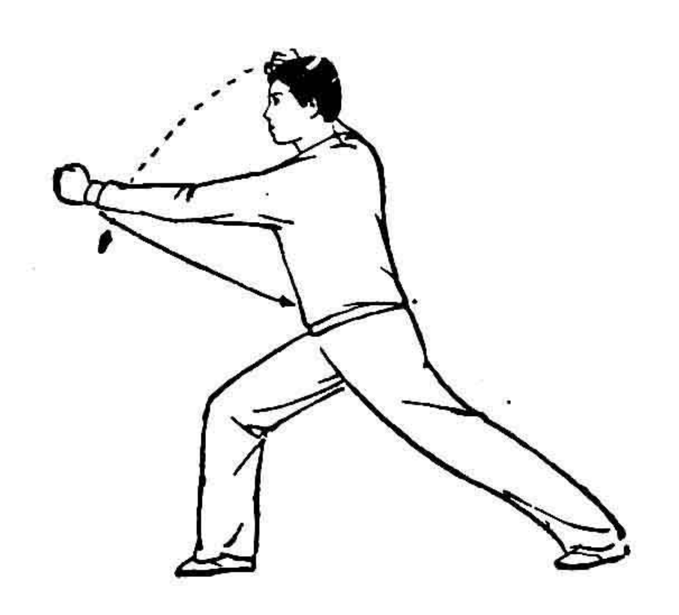


图　B 157④

⑤上动不停。右拳小臂外旋略屈肘向前下方砸出，拳心朝上。目视前方（图 B 157⑤）。

要点：以上五个动作要连贯做完；下砸时，应沉肩、沉肘。

六、上步外上打

①右脚向左斜方上半步，左脚向右脚前上一步屈膝下蹲成

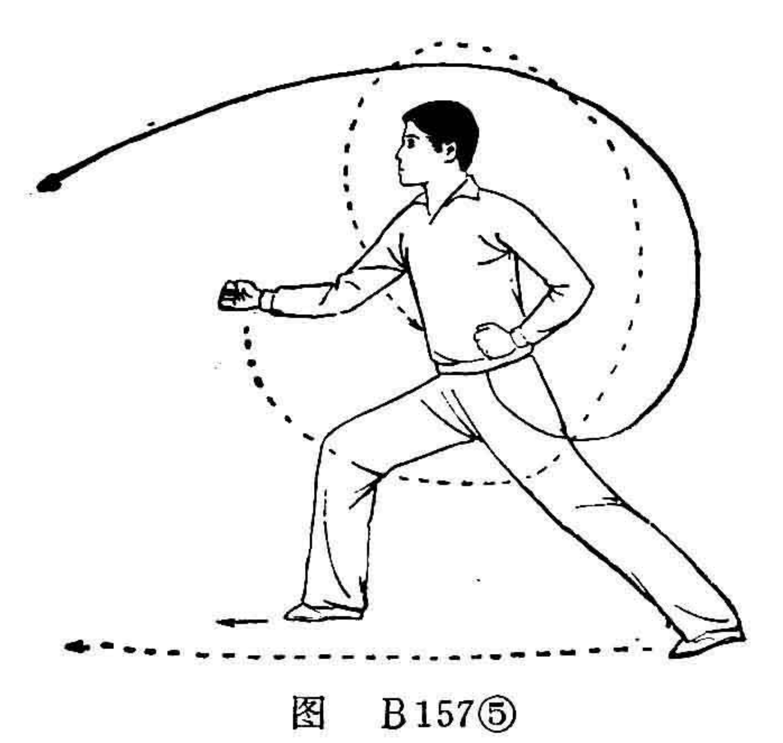


图 B157⑤

左弓步。同时，右拳向下经体前向上、向前、向下抡砸，并屈肘收至腰间；左拳由腰间向后、向上经体左侧直臂向前抡砸，拳眼朝上。目视左拳（图 B158①）。

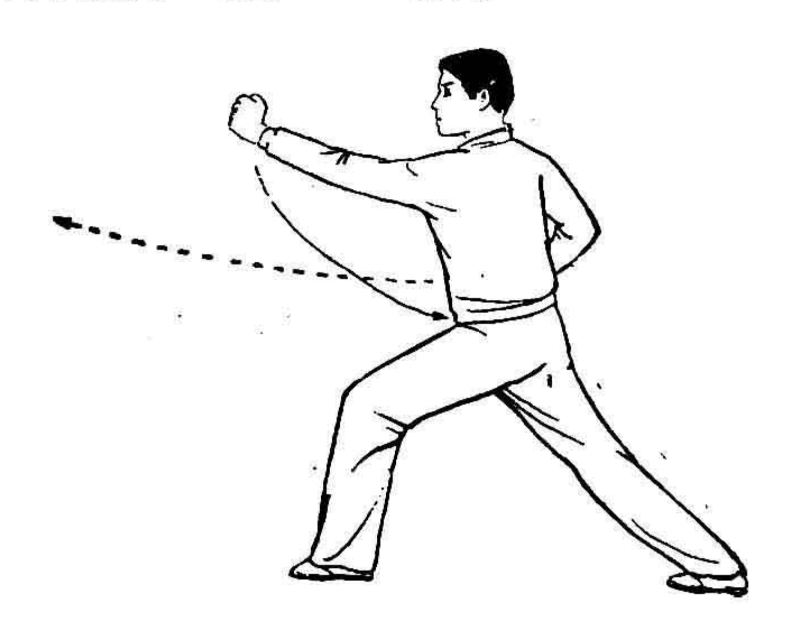


图 B158①

②上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视右拳（图 B158②）。

③上动不停。右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；右拳屈肘收至腰间，拳眼朝上。目视左拳（图 B158③）。

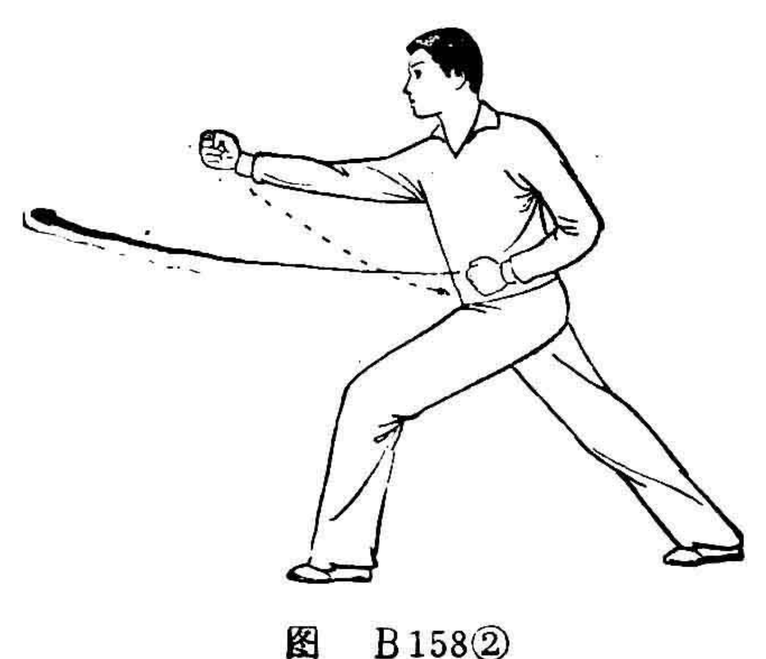


图　B158②

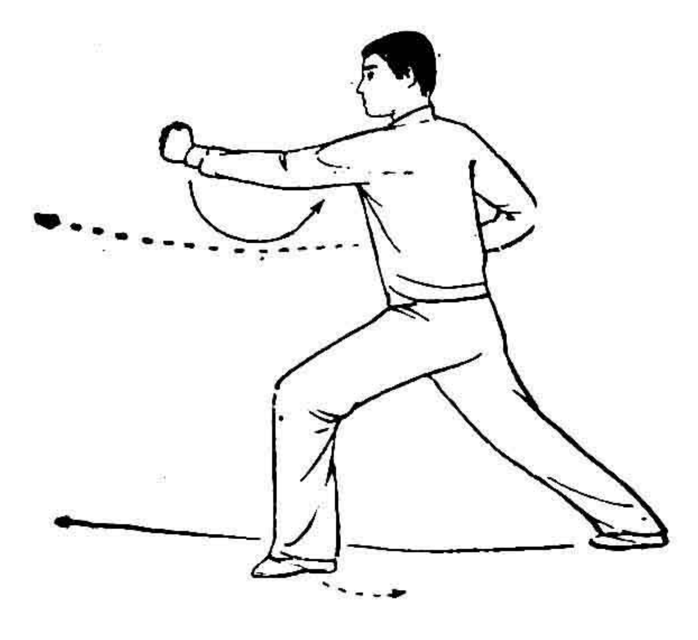


图　B158③

七、闪打

右脚向左脚前方上一步，左脚向右脚后滑步，身体向左转体，两腿屈膝下蹲成半马步。同时，右拳由腰间向前直臂冲出，拳眼朝上；左拳变掌屈肘收至右肩前，掌指朝上。目视右拳（图B159）。

要点：滑步时，脚不可离开地面；出拳快速有力，要拧身探肩。

八、横肘扫锤

①右拳小臂外旋屈肘回收于肋下，拳心朝上。目视前方（图B160①）。



图 B159

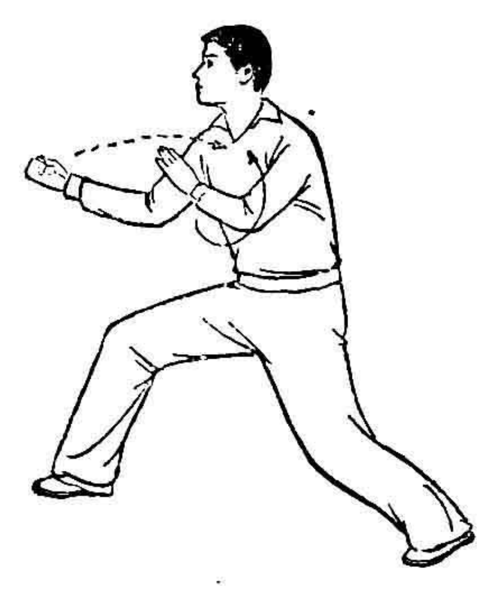


图 B160①

②上动不停。右拳屈肘向上弯曲，由体右侧向左横摆至胸前，拳心朝内；左掌击拍右小臂内侧，掌心朝内。目视右拳（图B160②）。

③上动不停。左脚外展、右脚内扣，身体向左转，两腿屈膝下蹲成马步。同时，右拳由体前向体右侧直臂下砸，拳心朝内；左掌上摆至右肩前，掌指朝上。目视右侧（图B160③）。



图 B160②

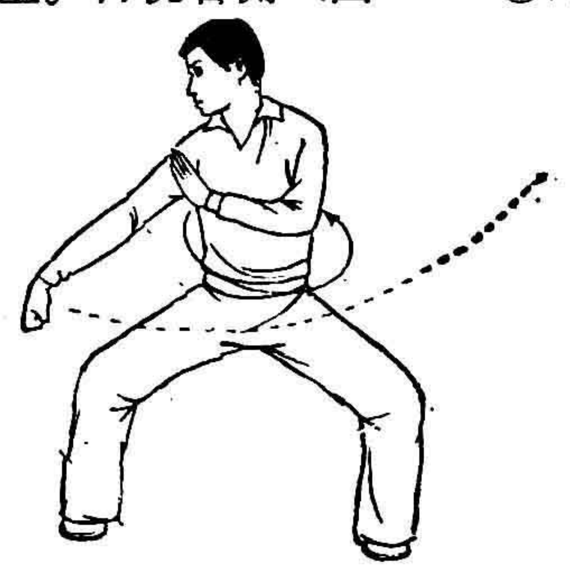


图 B160③

九、弓步冲拳开弓式

①以两脚为轴向左转体90度，左腿屈膝右腿挺直成左弓步。同时，左掌由右肩前向左、向前弧形平捋，并屈肘变拳收至腰间；右拳由下经腰间向前直臂冲出，拳眼朝上。目视右拳（图B161①）。

②上动不停。以两脚为轴向右转体90度，两腿屈膝下蹲成马步。同时，左拳由腰间向体左侧直臂冲出，拳眼朝上；右拳屈肘收至右肩前，拳高与肩平，拳心朝下。目视左侧（图B161②）。

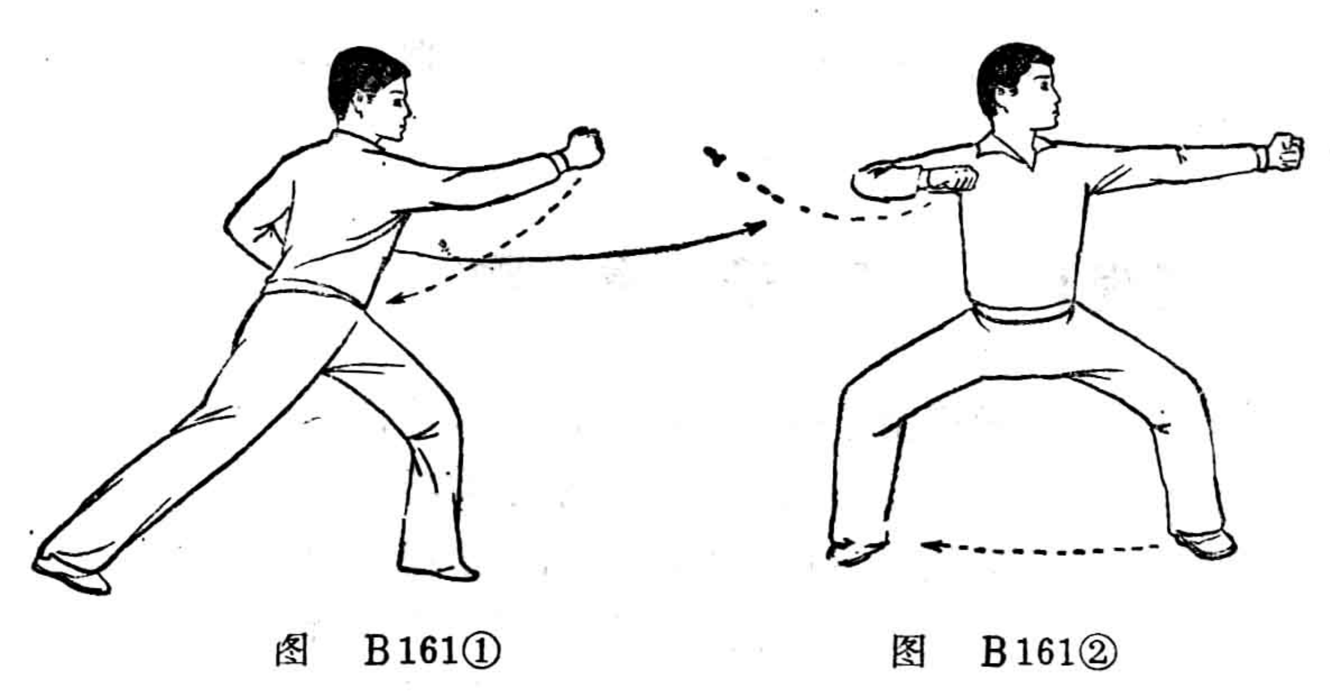


图 B161①　　　图 B161②

要点：转身变步时要顺势冲拳；动作变化要连贯、自然。

收势

①左脚向右脚内侧并步，身体重心提起自然站立。同时，右拳向体右侧直臂冲出，拳眼朝上，两臂成一直线。目视右拳（图B162①）。

②上动不停。两拳变掌分别由左、右两侧向上经两耳侧垂直下落至体两侧，两掌自然下垂。目视正前方（图B162②）。

要点：精神饱满，呼吸平稳。

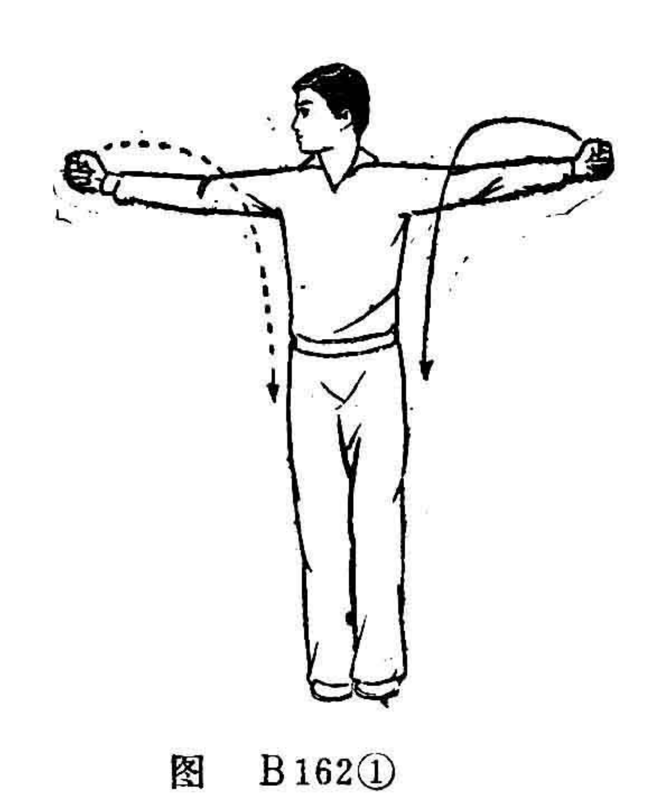


图 B162①

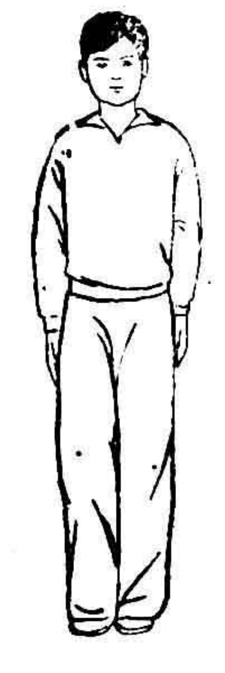


图 B162②

【附】 翻子拳歌

武穆留下翻子拳，直出直入妙含玄。
忽进忽退应机变，亦刚亦柔巧连环。
动如迅雷难掩耳，静如五岳稳如山。
虚虚实实难招架，指上打下手飞翻。
汗地行舟是壮法，一步三拳是根源。
车轮功练铁罗汉，再练铁臂无遮拦。
三感五节是要诀，周身气力发涌泉。
内有七拳成绝艺，直劈横崩摔捋缠。
直拳打法最简便，不招不架直向前。
泰山压顶用猛劈，连劈带挑是截拦。
横能破竖竖破横，横出直入暗舒肩。
崩拳就是挑打式，连挑带砸防护严。

捽拳本是翻拳变，上拦下滚左右旋。
捋手本是顺手带，一收一放紧相连。
缠拳要用缠化劲，缠劲发出是粘连。
遇敌应知稳准狠，心慌意乱败之源。
最忌一发即深入，出手等于非真传。
拳打架式招打快，练到无拳是真拳。

（于伯谦先生整理）

第三章 劈 挂 拳

第一节 劈挂拳的源流、内容与特点

劈挂拳，古称“披挂拳”，是武术古老拳种之一。早在明代中叶就较广泛地流行于民间。明代著名战将戚继光（1528——1587年）在《纪效新书》中，对劈挂拳有多处论述。如在《拳经捷要篇》中有“披劈横拳而其快也”，其中“披”为披挂战衣之意；“劈”、“横”皆为拳术招法。这是描述了劈挂拳快猛迅速，立劈横抽，直来横挡，横来直击，犹如带盔披甲的特点。又说“活足朝天而其柔也”，这是指劈挂拳腿法之灵活，是对劈挂拳中提膝护胸、勾足蹶肋、伸足朝天，左右抹面（又称十字披红）等腿法妙用的赞誉。

戚继光从“十六家拳法”中“择其善者”，编成拳法三十二势，势势相承，变化无穷，微妙莫测。其中第六势“到骑龙，诈输佯走诱追入，遂我回衝（冲），凭伊力猛硬来攻，怎挡我连珠炮动”（又称倒发乌雷）；第十势“埋伏势，窝弓待虎犯圈套，寸步难移，就机连发几腿，他受打必定昏危”（又称伏炮势）；第十七势“雀地龙，下盘腿法前揭起，后进红拳，他退我虽（随），颠扑衝（冲）来，短当休延”（又称雁地龙或搅地龙）。这些都是劈挂拳的代表性招法。

明代下半叶到清初，大约有一百多年的时间里，此拳缺乏详证文献细载。约到清朝上半叶，在河北省一带有两支劈挂拳

流传。一支是盐山县小左庄的左宝梅（人称左八爷），传授的主要内容有劈挂拳慢套、青龙拳等。传说左宝梅原善八极拳，后遇一姓韩的逃僧，学得劈挂拳。另一支是河北南皮县大石佛砻村的郭大发，传授的主要内容有劈挂拳快套、挂拳和炮锤等。

一九二八年，国民党政府在南京成立了中央国术馆，武林高手云集其中。盐山一支的马英图，在国术馆中任拳术科科长，南皮一支的郭长生在国术馆中任特聘教授。二人对两支劈挂拳进行了研究和综合整理，使其内容、技术都有了很大发展。从此劈挂拳有了较完善的体系。

一九三七年抗日战争爆发，许多劈挂高手四散各地，如马英图移居甘肃，郭长生、郭景春等回到沧州，他们积极开展武术活动，传授技艺，使发展了的劈挂拳更加广泛地流行于黄河流域各地，尤其在河北、甘肃一带最为盛行。在此期间出现的劈挂拳高手，除马英图、郭长生等前辈之外，还有象曹砚海、高玉青、张群炎，郭瑞林、马贤达、郭瑞祥、韩俊元等，都为劈挂拳的发展作出了贡献，有的并在多次全国武术比赛中取得好成绩。

解放后，在党和政府的领导关怀下，武术事业欣欣向荣，劈挂拳也随之飞速发展，遍及全国各地。大批劈挂拳新手茁壮成长，劈挂拳的内容、技术也更加丰富和完善起来。

目前流行的劈挂拳，其代表拳路为五套。沧州一带称为挂拳、青龙拳、慢套劈挂拳、快套劈挂拳和炮锤；甘肃一带多称为一路劈挂、二路青龙、三路飞虎、四路太淑和大架子拳。两者名称虽然不同，内容大同小异、同出一源。其中挂拳，要求“疾行高跳、惊心动魄”，突出“高”字；青龙拳，要求“青龙出水贯长虹，舒展潇洒身法捷”，突出“长”字；慢套劈挂，要求“辘辘翻扯，蜿蜒蛇行”，突出“密”字；炮锤，要求“朴素浑厚，刚劲饱满”，突出“健”字。

由于一些劈挂前辈，如郭长生等不仅精劈挂，同时兼精通背拳，尤善通臂二十四式单打，所以目前在劈挂拳内容中还包含有与通臂融合的单式（散手招法）和套路练习，并有“通臂加劈挂，神鬼都害怕”的拳谚流传。劈挂拳常见的单式有：单劈手（单扯肩）、反劈手、撩阴手、铁扫帚、开门炮、大跨步、小跨步、弨锤、倒发乌雷、搅地龙（雀地龙）、鹞子穿林、前劈加横、抄手起脚、激步勾子、双撞、盖揣、暗下取火、蹶子脚等。甘肃一带流传的“十二大趟子”和“十路弹腿”，大体与此相同。

劈挂拳要求单式与套路触会贯通，体用兼备，互为补充。二者的势法要求都表现为：滚、勒、劈、挂、斩（搌）、卸、剪、裁（采）、掠、摈、伸、收、摸、探、弹、锄（砸）、摇、猛十八字。

劈挂拳的器械也很多。有出自劈挂拳门的劈挂刀、疯魔棍，也有经劈挂拳高手不断吸取提炼、引进本门的苗刀（又称双手刀、长刀）、通背剑、三节棍、九节鞭、凤头阁、奇枪（又叫梅花枪）、大枪、戟等。这些器械的练法，都体现了“前握后扣、大开大合、伸收吞吐、放长击远”的劈挂拳特点。

劈挂拳讲求吞吐伸缩、放长击远；回环折叠、虚实往返；招法珠连、速进猛攻，《纪效新书》中称之为：“不招不架只是一下，犯了招架就有十下”。其劲道多为“翻扯”（也有的叫“翻车”）劲和“辘辘”劲。要求力以圆动，以腰为本，滚裹翻转不息。其动作要领是：拧腰切胯，合膝钻足；吞胸凸背，缩肩藏头；前握后扣，大开大合；两臂条直，搂臂合腕；两臂劈挂，赛似抽鞭。故有人形容它：腰似转轴，身似鞭杆，手臂似鞭梢，周身之力通达于肢端。劈挂拳的步法多为激绞连环步（亦称拖拉步），即：跟步进步，连合绞织，快如激浪，步步

连环。形成了逢进必跟，逢跟必进，进退连环，互为子母，快速连贯的特点。演练起来，要求表现出大河奔流，起伏跌宕，翻江倒海，一泻千里的气势。

第二节　劈挂拳的基本要领

（一）两臂条直，搂臂合腕。劈挂拳中，两臂劈挂抡挑的技法很多，要求以肩为轴，行圆如轮，直而不僵，手腕向内含劲，从而形成劈者必搂，腰臂配合，既能放长击远，又能在躯干滚裹的带动下，收放灵活，伸缩自如。

（二）拧腰切胯，合膝钻足。劈挂拳动作的变转，多以腰为主宰，前握后扣，左右扭拧，“以腰使拳”，有“腰似弦，手似箭”的说法，强调腰的拧转发动作用。“拧腰”，即上体左右转动时，要收腹含胸，使上体前俯，以求拧劲；“切胯”，即拧腰时，两胯上下错劲（向下者为切胯，亦称裹胯）；“合膝”，脚切胯时后腿的膝部向里合扣劲，与前腿膝窝对准，使之与两脚成一条直线；“钻足”，即合膝时，脚跟提起，前脚掌着地，向里辗转如钻，以求钻足入地的感觉。四者必须协调一致，使腰腿的力量充分发出，达于手臂上。

（三）大开大合，放长击远。这是劈挂拳的又一显著特点。指全身动作，开要速度快、幅度大、放得长、打得远。合要合得拢、收得紧而利于发。做到“合如伏炮，开如炸响”。就是说，开合尽情，快速有力，具有爆发性和突然性。

（四）上下一致，内外完整。凡动作时，手眼身步无不协调一致，动则齐动，停则齐停；形收意合，形开意放；势含力合，势开力张。发力宜行气（指发力前要蓄力蓄气，发力时要腰腹绷劲，以鼻呼气），步到手到意到。总之，要求每个动作都

要上下协调一致，且要与意识、呼吸、力量密切配合，前后贯穿，内外完整。使整套动作的演练，气力贯通，一气呵成，有快有慢、刚柔相兼，节奏分明。

上述特点相互联系，相辅相成，要全面兼顾，不能割裂。

第三节　学练劈挂拳的注意事项

初学者一般要从“基本练习”入手，由浅入深，一步一步的练习提高。要通过基本练习，掌握基本要领，提高身体素质（力量、速度、柔韧、灵活、协调能力等），为进一步掌握运动技术打好基础。

基本练习时，要先掌握主要手型、步型和身型的技术要领。其中要重点练习站桩（双弓步桩）和原地的左右双弓步变换。待步型、身型基本固定后，再练习左右单劈手。这时要将手型、步型、手法诸方面统盘考虑，以求全身动作的协调一致。

学习套路时要循序渐进，分段学练，不可急于求成、囫囵吞枣。学会第一段后，要把这段反复练习，体会要点，待动作熟练巩固后，再学下一段。如此学一段巩固一段，力求“拳打千遍，身法自然”。这样表面看来时间拖长了，实际上事半功倍。以免造成“学拳容易练拳难”的被动局面。

在套路练习时，可以采取单个动作，小组合或分段练习的形式。这种练习形式对攻克“难点”，提高技术和发挥最大力量、速度等效果较好。反复进行全套动作练习，可以提高套路节奏、结构及布局的合理性，同时对提高机体的速度、耐力等，更有直接的锻炼作用。

无论“基本练习”、还是套路练习，都要不仅强调多练，还

要提倡多思索，想练结合，不断体会动作的要点和套路特点，推敲动作的攻防含意。以此为依据，才能更好地改进技术，提高技术水平。

初学武术者，在练习中还要注意以下练武常识：

1.练习前不要过饱或过饥，以饭后半小时进行练习为宜，以免引起肠胃不适或其它不良反应。

2.练习时要适当做些准备活动，如慢跑、体操、溜腿、活腰等。待身体微微发热，各关节、肌肉适应以后，再进行幅度大、速度快、力量强的动作。以免肌肉拉伤和关节扭伤。

3.练习中途，尤其在大汗淋漓、气喘嘘嘘时，不要急饮水、多饮水。在运动中途口渴时，可以用温开水漱漱口，或湿润一下喉咙。待练习结束、身体基本恢复后，再适量喝水。

4.练习后，尤其大运动量后，要适当做些整理活动，如做做深呼吸和自然放松的抖一抖手臂、大腿等，以利消除疲劳。

5.运动量要根据个人的体质情况，逐渐增加，不要过急，以免造成过分疲劳或伤害。

最后，还应该特别强调，任何健身运动，都必须坚持经常、持之以恒，才能收到好的效果。健身必须具备坚强的意志和毅力，做到"冬练三九，夏练三伏"，风雨无阻。一般在初学阶段，往往由于对运动的刺激不适应，会感到腿、腰、肩、臂等部位的肌肉有些酸痛（痛点是不集中的），这是运动中正常现象，切不可因此半途中缀或裹足不前。

第四节　劈挂拳的基本动作与基本练习

（一）主要手型

1.瓦楞掌：五指自然伸开，小指稍曲扣，掌心稍内凹，手

腕稍向里合劲（图C 1）。

2.瓦楞拳：母指第一指节和其它四指的第一、二指节用力卷曲，手腕上翘（图C 2）。

3.铲拳：手指的卷曲与瓦楞拳相同，唯手腕伸直（图C3）。

（二）主要步型

1.双弓步：两腿屈膝开立，前腿弓，前脚尖内扣45°左右，全脚踏实；后腿膝盖内扣，与前腿膝窝前后相对，脚跟提起，脚前掌着地；重心偏于前腿（图C 4）。左腿在前为左双弓步，右腿在前为右双弓步。

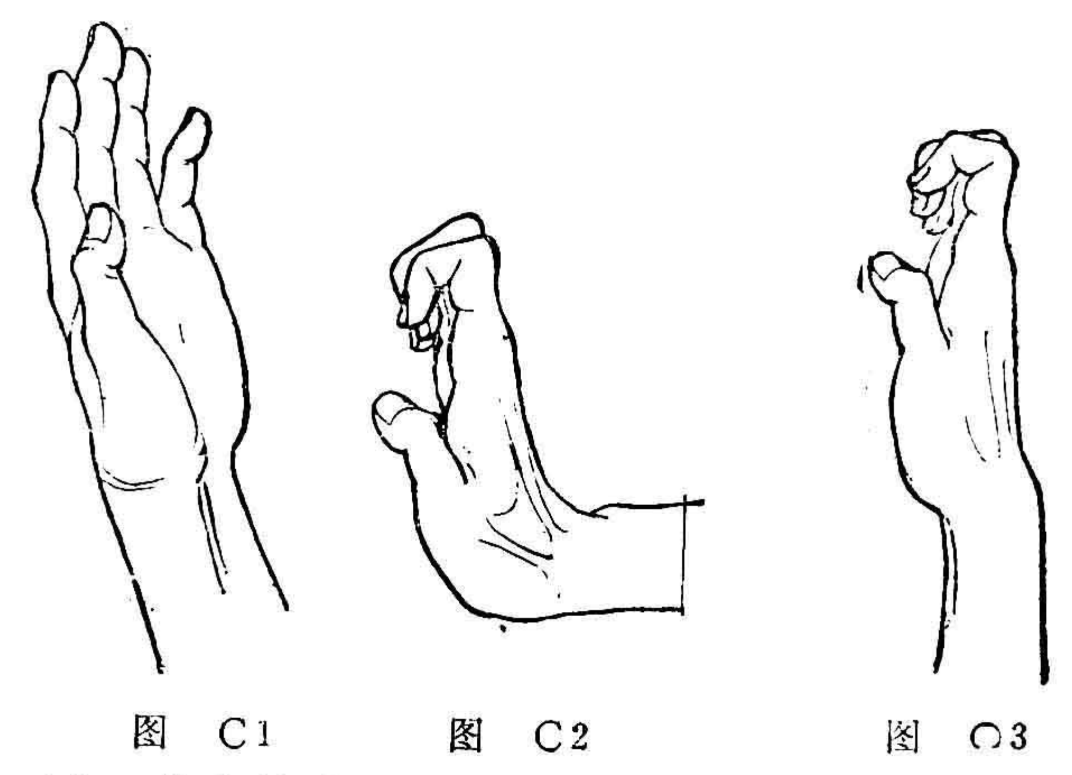


图 C1　　图 C2　　图 C3

要点：收腹敛臀，两膝向里合劲，后腿膝盖并向前膝窝处顶劲，后脚脚前掌踏地踩实，重心要稳固，切忌用脚尖着地。

2.仆步：与长拳中的仆步相同，即一腿全蹲，脚尖稍外展，一腿伸直平仆于地面，脚尖内扣全脚掌踏实（图C 5）。左腿平仆为左仆步，右腿平仆为右仆步。

要点：仆步时，上体向平仆腿的方向下压，两脚均踏实。

（三）主要方法

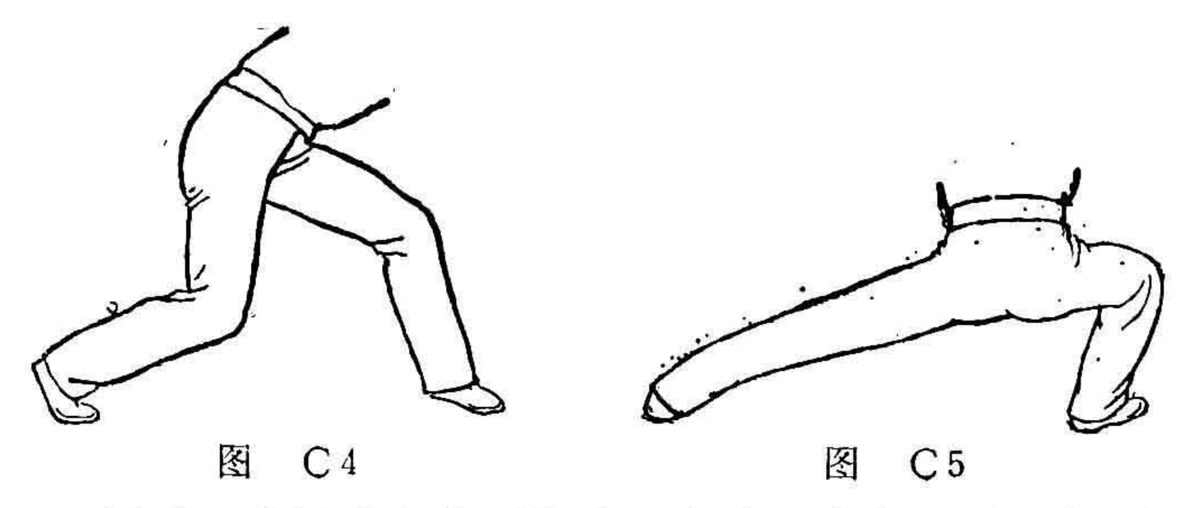


图 C4　　　　图 C5

1.劈法：直劈由上向下挥动，力达前臂或掌(拳)小指侧。如：单劈手中臂由上向下时，即是劈法。

2.挂法：直臂或臂由直到屈，从下向上挥摆，力达前臂或掌（拳)虎口侧。如：单劈手中，一手向下劈至腿外侧，另一手向上挥至耳侧时即是挂法。

3.挑法：直劈由下向前上挥动，力达前臂或掌（拳）虎口侧。如：单劈手后，手臂由腿外侧向前上运动时即是挑法。

4.撩法：方法与挑法相同，唯力达掌心掌根。

5.横法：

前横法：直臂或臂稍屈，由身后向前平摆（靠转腰发力)，力达前臂或掌根掌心。

后横法：直臂或臂稍屈，由身前向后平摆（靠转腰发力)，力达前或掌背或虎口侧。如：本书套路中第二段的第一、二动作即是横法。

6.撞法：两手成掌或拳，同时从腰间经两肋、耳侧向侧推出，力达掌心掌根或拳面。如：本书套路中第三段的第六动作即是撞法之一。

7.穿法：一手（掌心向上）从腰经另一前臂和手上或下，向身前（侧）伸出，力达指尖。如：本书套路中"青龙出水"和"连环穿掌"动作都属穿法。

8.拍法：直臂由上向下挥动，手掌（甚至腕部及前臂）拍于地面上。如：本书套路中的"乌龙盘打"的拍地动作即属于拍法。

9.撑法：拳或掌从耳根处（或胸前）旋拧（内旋）伸出，使臂充分伸直，力达拳面或掌根。如：本书套路中"叉步双撑掌"即是撑法之一。

（四）主要步法

1.拧转步：以双弓步为例，以两脚脚前掌为轴，身体向左（右）拧转。

要点：拧腰切胯，合膝钻足要一致。保持收腹敛臀，上下完整。

2.激纹连环步：自左双弓步开始为例。左脚向前(或斜前)进步，右脚（脚前掌拖地）立即跟步，仍成左双弓步；不停，左脚再进半步，右脚立即向前上一大步，随之，左脚再立即跟步（脚前掌拖地）成右双弓步（连续图C 6）。连续做时，动作相同，左右相反。

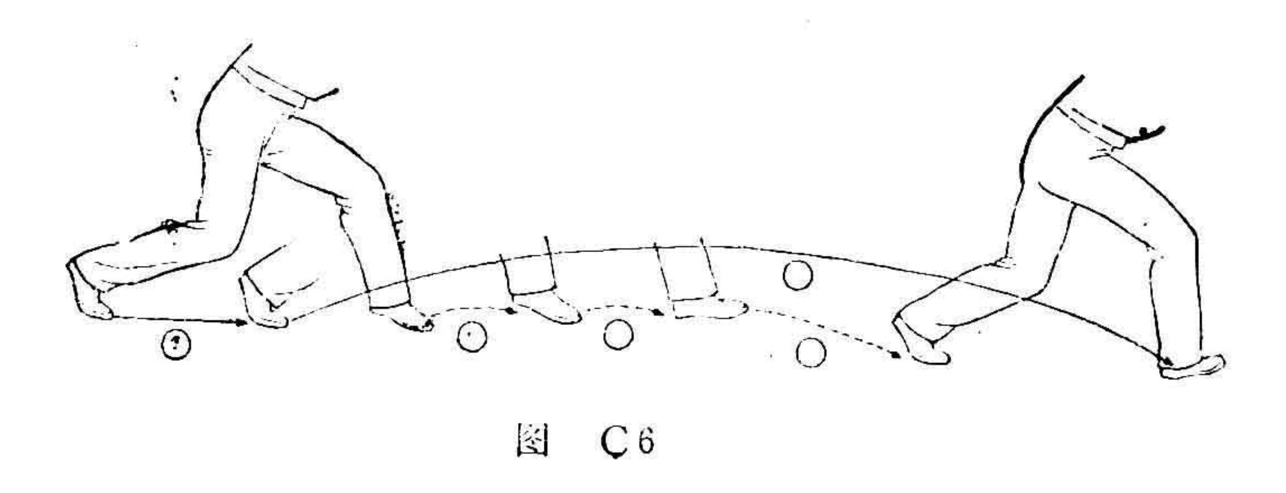


图　C 6

要点：两腿要保持半屈，步不停滞，进步上步要轻快，跟步要前脚掌拖地行，且要有力，上体要左右转动，使所走的路线呈"N"型。

（五）基本动作

1.左单劈手

①预备势：成左双弓步，上体前俯于左大腿上方，左臂屈肘，左掌贴于右耳侧，掌心向外；右臂伸直贴于左大腿外，掌心向外。目视前方（图C 7）。

要点：缩肩藏头，收腹敛臀，合膝扣足，重心稳固，两臂夹紧，使全身成为一整体，不可松散。

②前挑：伸腰提右肩，带动右臂向前挑，至斜上方，虎口向上；左臂向下由屈到伸至身后，虎口向下。目视右手方向（图C 8）。

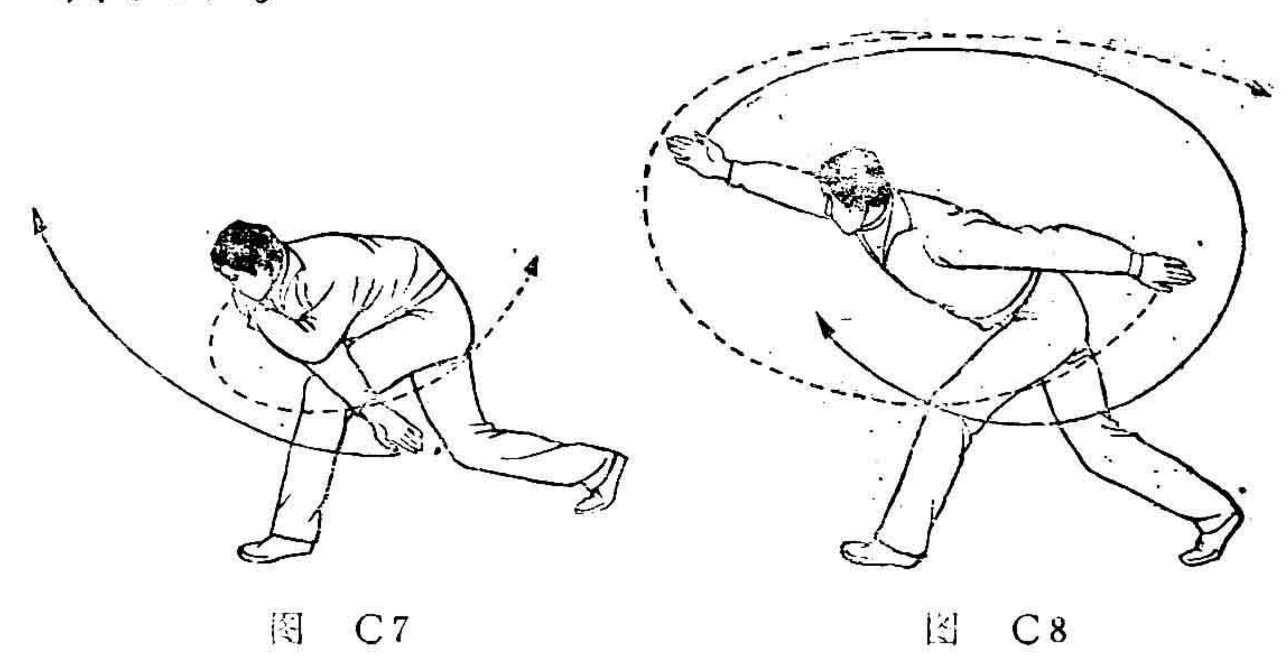


图 C7　　图 C8

要点：要以腰带臂，右肱擦耳，左肱擦肋，两臂走立圆。

③抡转：上动不停，上体向右翻转，带动右手直臂向上向右，左手直臂向下向左一起抡转划弧近一周，左手至前上方，虎口朝上，右手至后下方，虎口朝下，同时，以两脚前掌为轴向右转成右双弓步。目视左手方向（图C 9）。

要点：上体展开，以腰带臂，同时，要向右拧腰向下切左胯，两脚前掌快速拧转；抡转时，两臂要护头，即右臂至上方时头随靠右臂，左臂至上方时头再随靠左臂。

④下劈：上体下压，含胸收腹坐臀，带动两臂用力交叉，

即左手直臂向下劈至右大腿外，贴于腿上，掌心朝外，右手向上挂至左耳侧，掌心朝外。目视前方（图C10）。

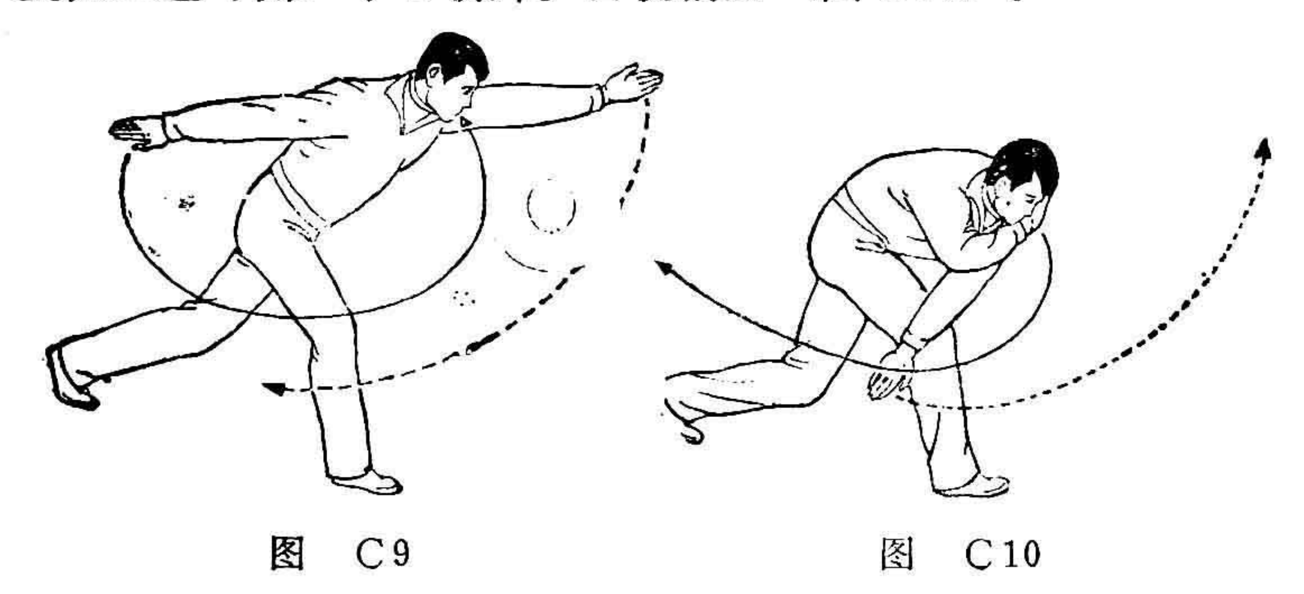


图 C9　　　　图 C10

要点：下劈时要左肩下压、拧腰切胯，收腹含胸发力，左臂要直、手腕向里合，要边劈边搂、力达左小臂和手掌小指侧。同时右手臂与左手臂交叉用力、两臂合紧。

2.右单劈手

其动作与左单劈手动作相同，左右相反。即：以（图C10）为预备势。

①前挑：伸腰提左肩，带动左臂向前挑，至斜上方，虎口朝上；右臂向下由屈到伸至身后，虎口朝下。目视左手方向（图C11）。

要点：与左单劈手中的“前挑”之要点相同。

②抡转：上动不停，上体向左翻转，带动左手直臂向上向左，右手直臂向下向右一起抡转划弧近一周，右手至前上方，虎口朝上，左手至后下方，虎口朝下，同时以两脚前掌为轴向左转成左双弓步。目视右手方向（图C12）。

要点：与左单劈手中“抡转”之要点相同。

③下劈：上体下压，含胸收腹坐臀，带动两臂用力交叉，即右手直臂向下劈至左大腿外，贴于腿上，掌心朝外，左手向

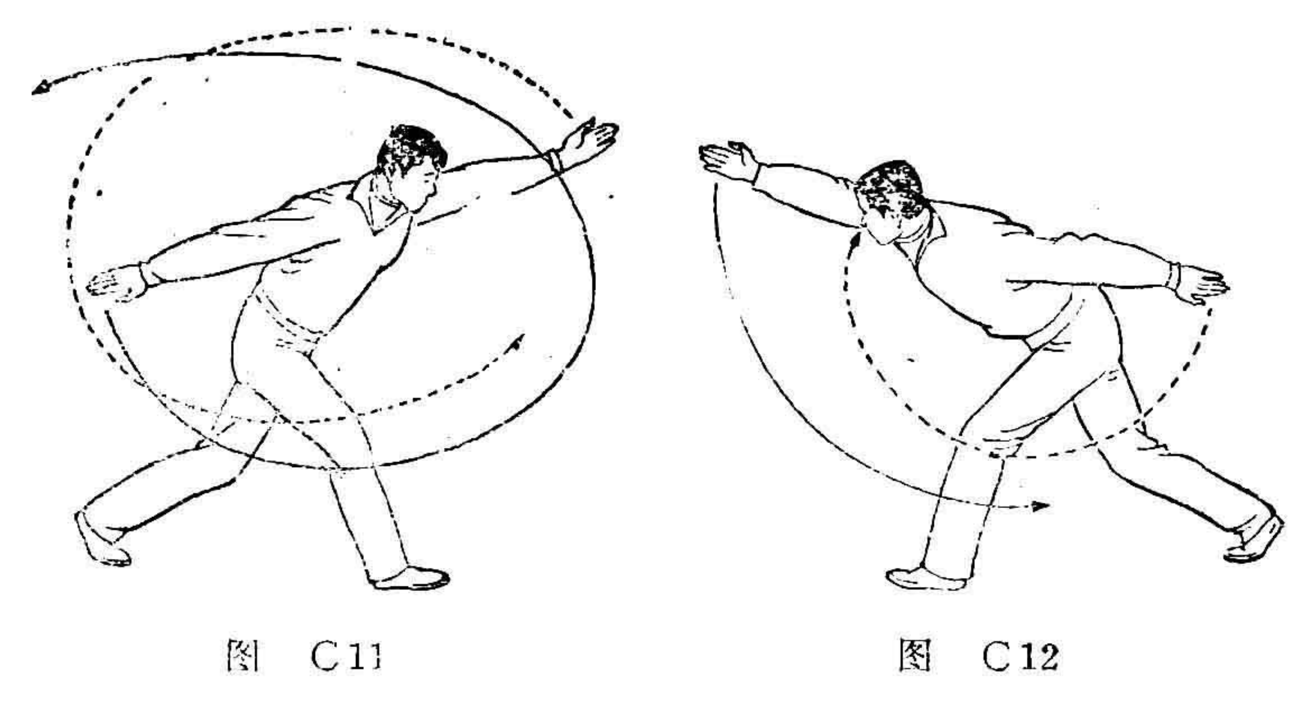


图 C11　　　　　　　　图 C12

上挂至右耳侧，掌心朝外。目视前方（图C13）。

要点：与左单劈手中“下劈”之要点相同。



图 C13

3.左右单劈手连续练习：

左右单劈手动作，是劈挂拳中最集中体现该拳特点的一个基本动作。对它主要采取左右连续做的方法，来提高练习劈挂拳所需要的基本功。如全身肌肉关节的灵活、协调、力量及两脚的稳定性等，无不在内。

左右连续做的要点是：连贯性要强，手臂的方法要到位；强调拧腰切胯，合膝钻足要一致。腰背发力，力达前臂及手掌小指侧。两臂抡转起来要：两臂条直，搂臂合腕，抹眉擦耳（即肱部经头侧时要求擦着耳和眉梢而过），要走立圆，犹如皮鞭。

4.乌龙盘打

①预备势：两脚开立，脚尖朝前，两臂侧平举，手心朝前；两眼平视前方（图C14）。

要点：身体要直，头上顶，收下颏，稍挺胸收腹；两臂要平直，重心要稳。

②抡挠：身体右转，右手向下经右胯侧抡挠划弧至身后．左手向上抡挠划弧至前上，两臂呈斜平。目视左手方向（图C15）。

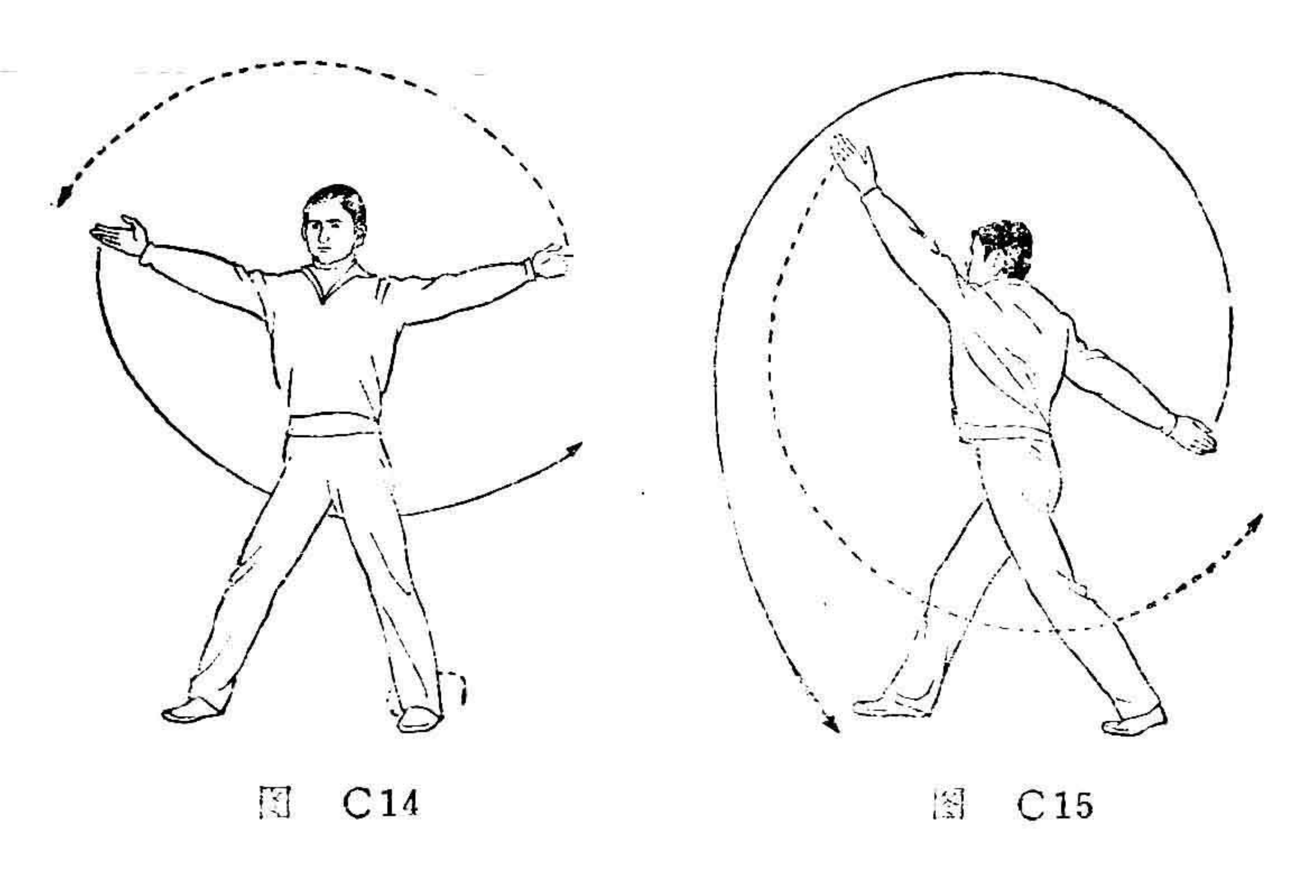


图 C14　　图 C15

要点：转身带臂，臂走立圆，两脚随转，左脚跟稍抬起。

③拍地：上动不停，左手向下经左腿侧划弧至左上举，右手向上经头上向右划弧，拍至地面，同时上体左转左腿下蹲，右腿平仆于地面成仆步。目视右手处（图C16）。

图 C16

要点：转身带臂，臂走立圆，重心下降要快，右手拍地要有力，拍地时右肘尖要朝下，防止用力过猛震伤肘关节。

此动作要左右练习，提高身体协调能力。

第五节　劈挂拳套路选介

这套劈挂拳，是在“挂拳”、“青龙拳”和“劈挂拳慢套”中，选了一些既有代表性、规律性，又较简单易练的动作编成的。能使练习者在突出基本风格、要领的基础上，较全面的掌握劈挂拳的技术。

动　作　名　称

第　一　段

起势

一、右单劈手

二、左提膝上穿掌（右青龙出水）

三、左穿林势（左鹞子穿林）

1.左仆步下穿掌

2.左半马步穿掌

3.回身右双弓步托、按掌

四、右提膝上穿掌（左青龙出水）

五、右穿林势（右鹞子穿林）

1.右仆步下穿掌

2.右半马步穿掌

3.回身左双弓步托、按掌

六、左提膝上穿掌（右青龙出水）

七、左穿林势（左鹞子穿林）

1.左仆步下穿掌

2.左半马步穿掌

八、右单劈手

九、左单劈手

十、单劈掌

十一、跳步双劈掌

十二、拍掌（压打）

十三、半马步架推掌

第 二 段

一、右后横

二、右前横

三、叉步双劈掌（三环套月）（3至4个）

四、乌龙盘打

第 三 段

一、右抹面脚（右圈腿）

二、右双撞掌

三、捋手（阴阳把）

四、小跨步劈拳

五、左抹面脚（左圈腿）

六、左双撞掌

第 四 段

一、抹面掌（滚劈）（3至4个）

二、乌龙盘打

三、双托掌（二龙吐须）

四、双捋手

五、右单劈手

六、马步穿掌

七、合掌翻身（平地翻车）

八、提膝挑掌

第　五　段

一、行步跳起蹬脚（抄手起脚）

二、拍掌（压打）

三、回身垫步右单劈手、左单劈手

1.回身垫步右单劈手

2.左单劈手

四、回身垫步左单劈手、右单劈手

1.回身垫步左单劈手

2.右单劈手

五、回身劈拳（倒发乌雷）

1.上步挑拳

2.回身劈拳

六、撩掌（撩阴手）上挂

第　六　段

一、左直拳

二、叉步双撑掌

三、转身砍掌

四、转身后横

五、翻身右单劈手

六、连环穿掌

七、回身半马步架推掌

收势

动 作 说 明

第 一 段

起势

①并步直立，两臂垂于体侧，手心向里，中指贴于裤缝．目视前平（图C17）。

②稍定，屈膝半蹲，同时左手向左抬起，手心朝上，肘下垂，手与眼同高；右手稍向上提肘。目视左手方向（图C18）。

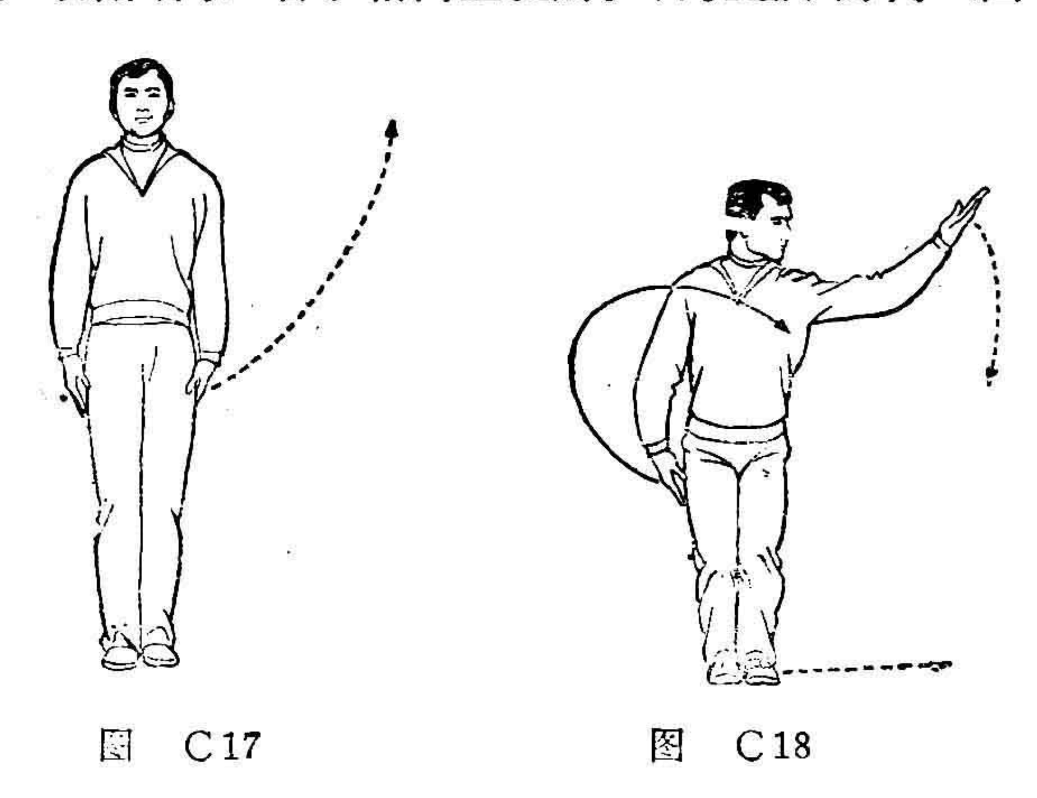


图 C17　　　　图 C18

要点：直立时要稍含胸、收腹顶头，精神集中，两眼要有神．站定停稳。下蹲动作要稍慢与两手动作转头动作要一致，注意顶头沉肩，气下沉。

一、右单劈手

①上动稍停，左脚向左开步，成右双弓步。同时，左肩内扣，左臂内旋，向下至体左后侧，虎口朝下；右手屈肘向上，

经右肩前插至左腋下，手心朝里。目视左方（图C19）。

②左手贴胯直臂向右挑至身前。同时，右手向左腋下插掌，手心朝里，成两臂交叉。目视左方（图C20）。

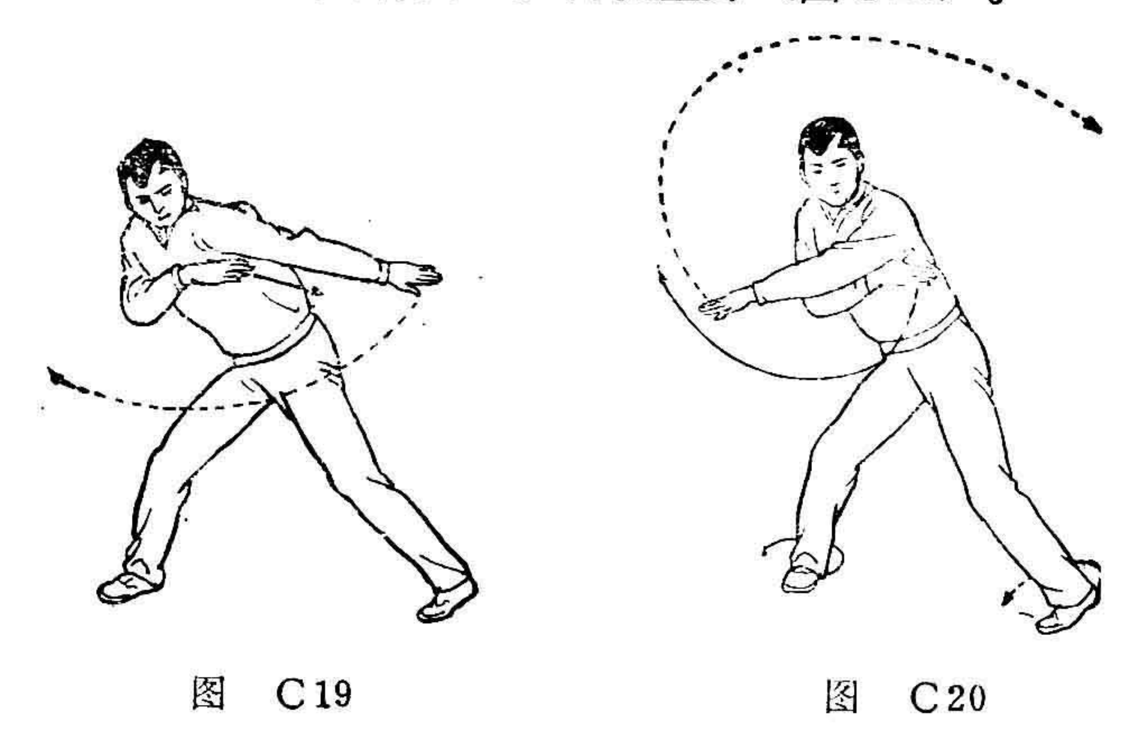


图 C19　　　图 C20

③左手直臂向上向左轮转，右手向下向右划弧。同时，身体以两脚掌为轴向左蹬转。目视左方（图C21）。

④上体左转并前压，右肩前探，带动右手直臂向上向前轮转，至前上方，虎口朝上；左手直臂向下向后抡转，至后下方，虎口朝下，两臂呈斜平。目视前平（图C22）。

⑤收腹坐臀，成左双弓步。同时，带动两臂上下交叉，右手下劈，至左腿外侧并贴紧，手心朝外；左手上挂至右耳侧，手心朝外。目视前下方（图C23）。

要点：成双弓步时要收腹含胸，左肩内扣。左臂前挑时臂要直，贴胯而过，向左抡转时，要转足合膝，转腰带臂，两臂要立圆划弧。继续抡转时要拧腰切胯，以腰发力，右肱部要贴耳根，手尽力远伸。下劈时要收腹含胸，两臂上下交错用力，抱紧。整个动作要上下协调一致。

二、左提膝上穿掌（右青龙出水）

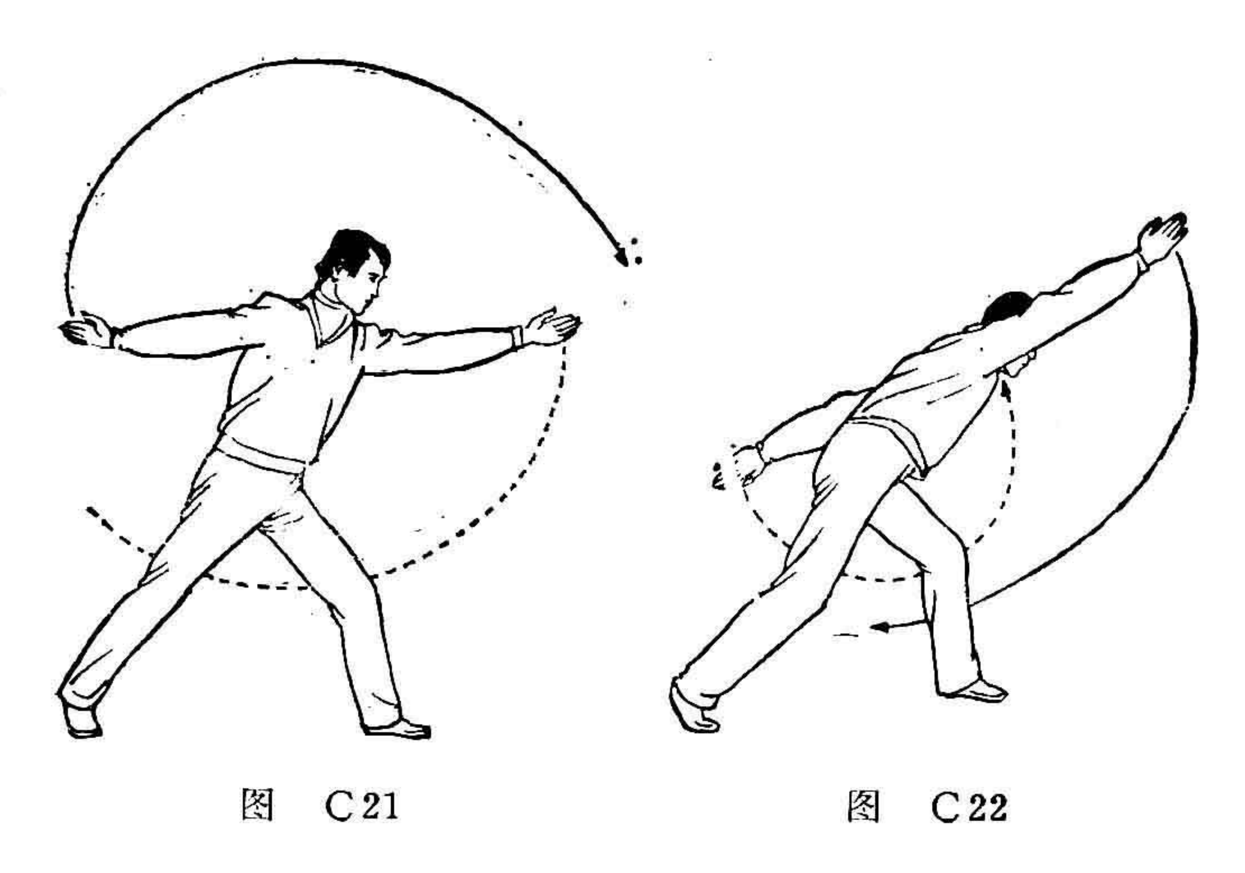


图 C21　　　　图 C22

①上体抬起，并向右转，带动右手直臂前挑，并向上向右抡转，至体右侧，虎口朝上；左手协同向下向前划弧挑起，至左平。目视斜上方（图C24）。

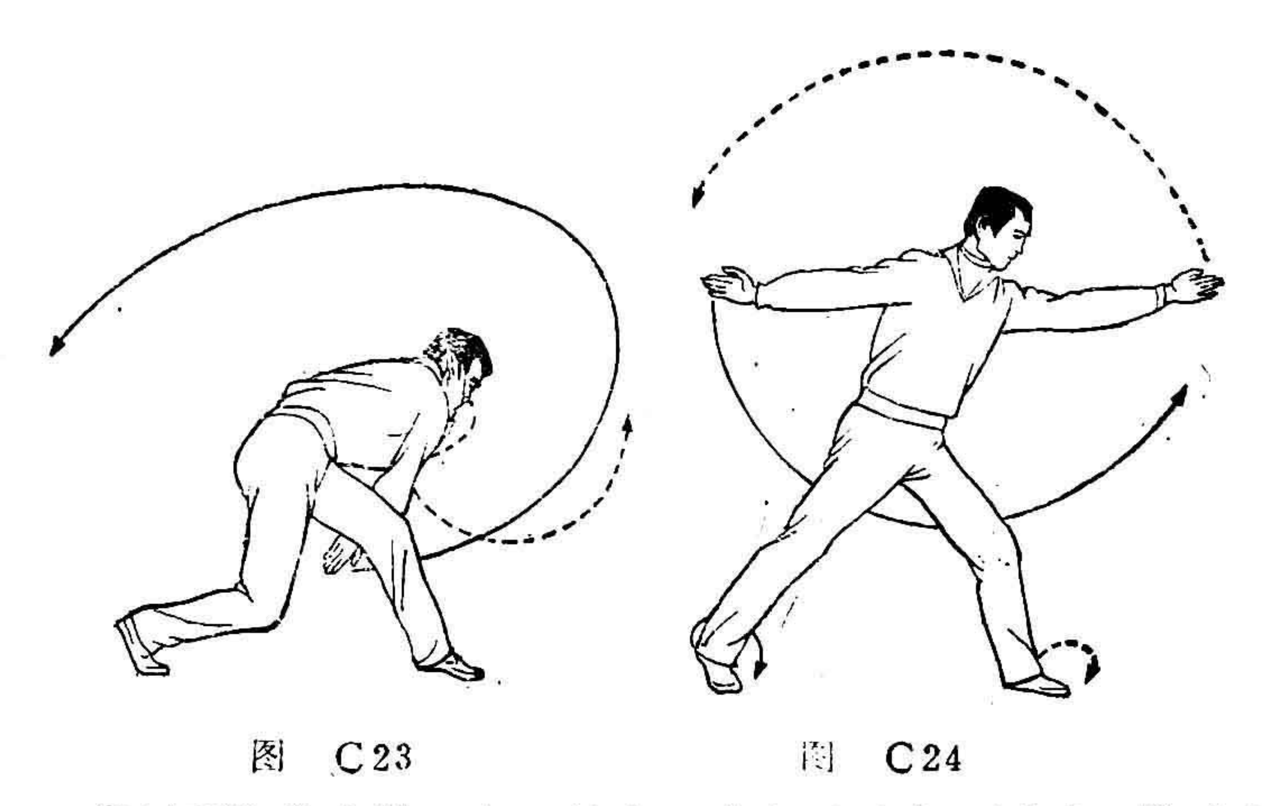


图 C23　　　　图 C24

②以两脚掌为轴，向右转身，成右双弓步。同时，带动左

手直臂向上向右抡转，至头前上方，虎口朝上；右手直臂向下经身后向左抡转，至身左后方，虎口朝下。目视右手方向（图C25）。

③左手下按，并收至右腋下，手心朝下；右手经肋和左手背向斜上穿出，手心朝上。同时，右脚内扣，左腿提膝，脚尖下垂。目视右手方向（图C26）。

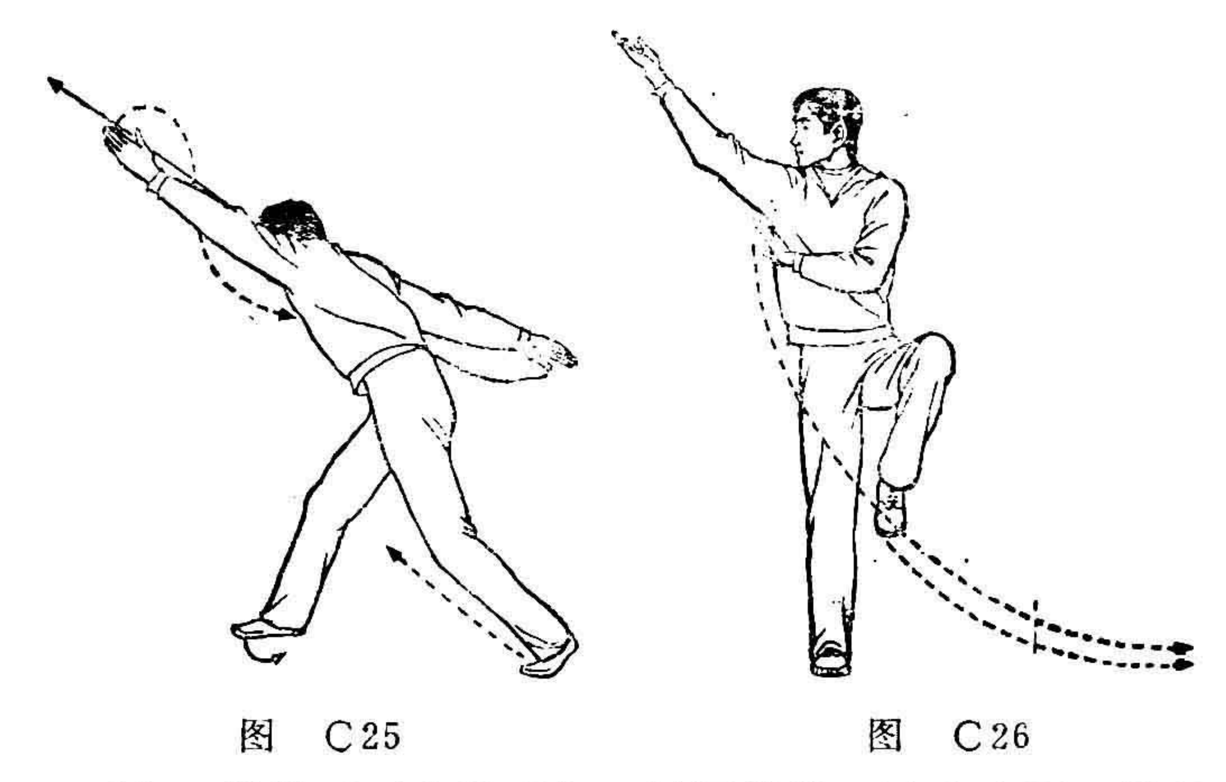


图　C25　　　　图　C26

要点：前挑时要身抬手起，转腰带臂，臂走立圆。抡转时须以腰带臂，合膝转足，臂要伸直走立圆。穿掌要快速有力，尽力远伸，右腿立直要稳。整个动作要上下一致。

三、左穿林势（左鹞子穿林）

1.左仆步下穿掌

右腿全蹲，左腿向左前下落地，成左仆步。同时，左手贴腹向下，沿左腿内侧（手背擦腿）向前穿掌，至左脚面上，虎口向上；右臂稍内旋至虎口向上。目视左手方向（图C27）。

要点：仆步时上体尽力下压，左手尽力远伸，左脚掌不得翘起。

2.左半马步穿掌

①重心前移，左脚向左前活步，右脚立即向左前上步。同时，左手内旋上架至头上，小指一侧朝上，右手经腰向前伸至腹前，肘靠肋，手心朝上。目视前平（图C 28）。

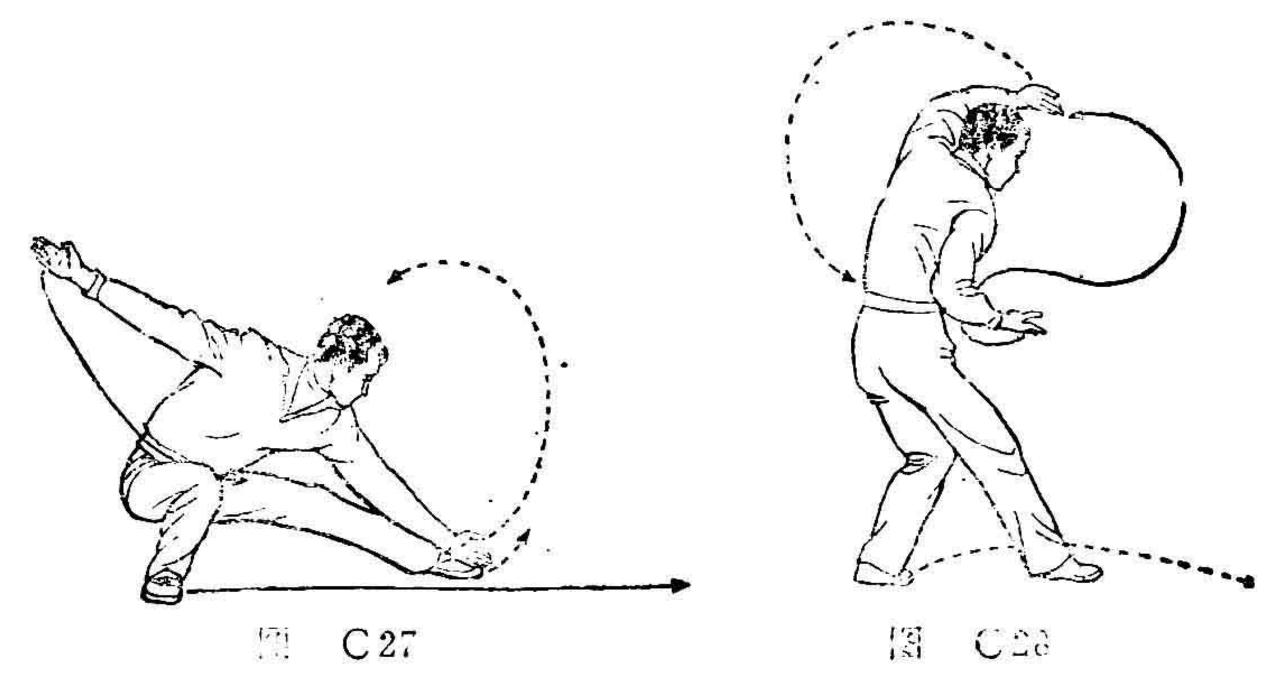


图 C 27　　　图 C 28

②左脚上步，脚尖稍内扣，身体稍向右翻转。同时，左手后摆收于腰间，右手贴腹部向左，再内旋上架至头上方，小指侧朝上。目视前平（图C 29）

③身体右转，左肩前探，左手向前平伸穿出，手心向上，虎口向前。目视左手方向（图C 30）。

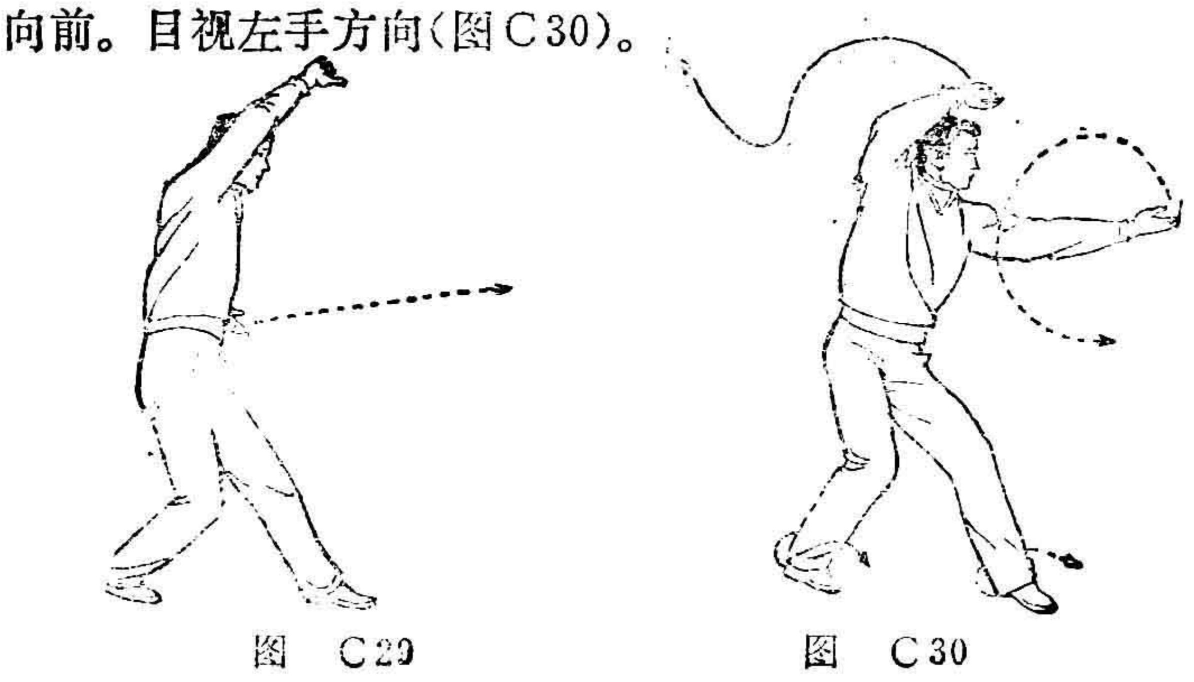


图 C 29　　　图 C 30

要点：步法要连贯。上右步时，上体向左上翻转；上左步时，上体向右上翻转，手步随腰走，动作要圆滑。向前穿掌时，要探左肩送左手，动作要迅速，力点在虎口。

3.回身右双弓步托、按掌

以两脚掌为轴，身体右转，成右双弓步。同时，右手向右向下落，至腰高时（手心朝下），再迅速外旋变手心朝上并向上托掌，至眼高；左手同时内旋屈肘向上至头齐时再迅速下按，至胯后侧，手心朝后下方。目视右手方向（图C31）。

要点：托按掌时要借收腹坐臀之力，爆发用力，力达掌根。同时，两手动作与身体下坐要一致，用力完整。

四、右提膝上穿掌（左青龙出水）

上动稍停，右脚向前活步，左脚立即向前跳一步，右腿随之提膝，脚尖下垂。同时，右手内旋下按至左腋下；左手经腰肋和右手背向斜上穿出，手心朝上。目视左手方向（图C32）。

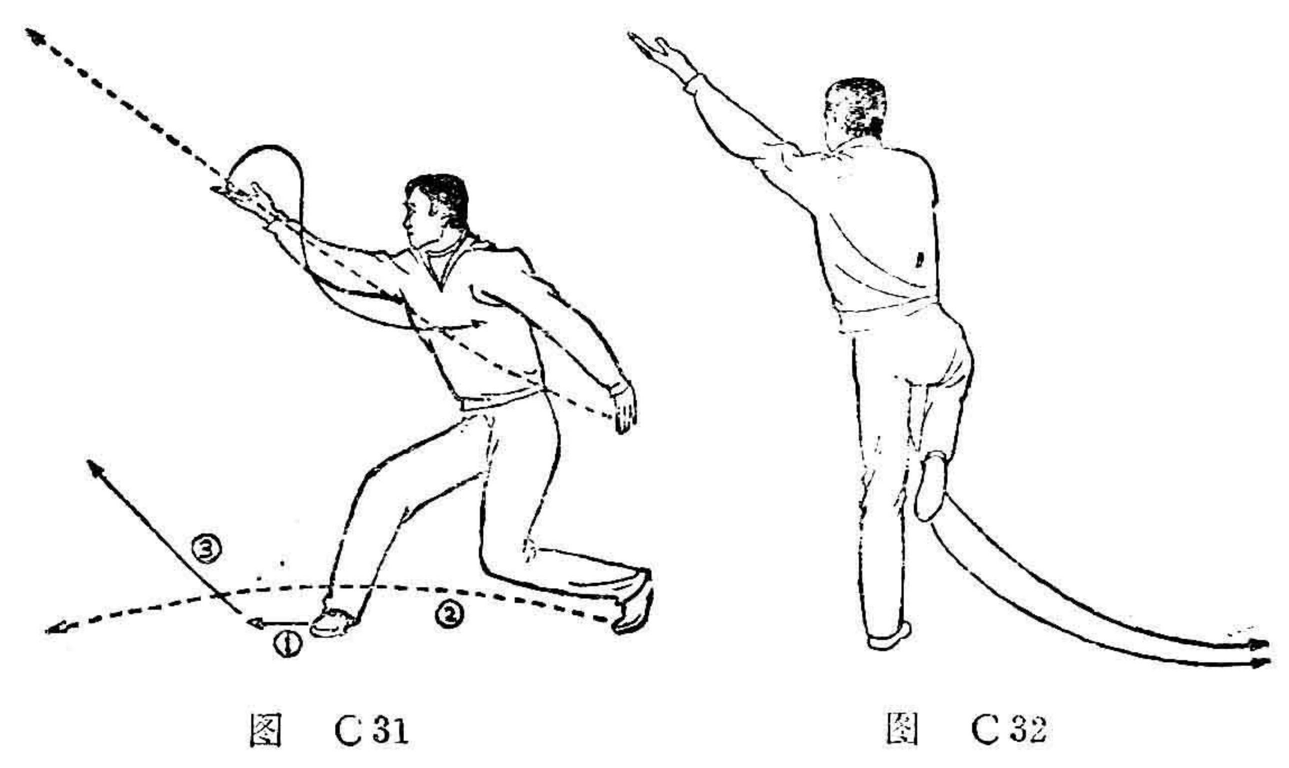


图 C31　　图 C32

要点：步法要快速连贯，跳步不宜高。其它与“左提膝上穿掌”动作要点相同。

五、右穿林势（右鹞子穿林）

1.右仆步下穿掌

立即向右回身下蹲，右腿向右后方落步，成右仆步。同时，右手贴腹向下沿右腿内侧前伸，至脚面上，虎口朝上；左手稍内旋至虎口向下。目视右手方向（图C33）。

要点：回身下蹲要敏捷　其它与“左仆步下穿掌”动作要点相同。

2.右半马步穿掌

①右脚向右前方活步，左脚向右前方上一步。同时，上体向右上翻转，带动右手臂内旋上架，至头上方，小指侧朝上；左手屈肘收于腰间，手心朝上。目视前平(图C34)。

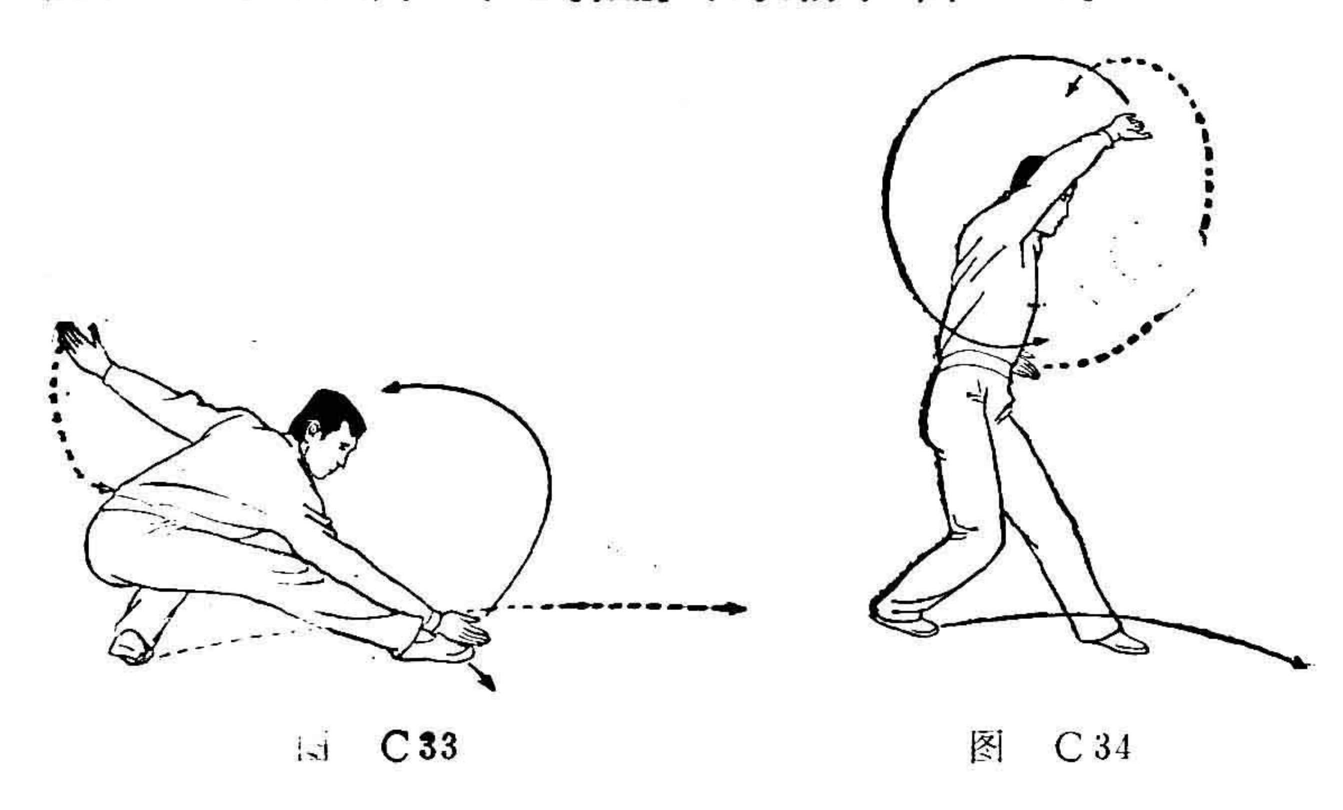


图　C33　　　　图　C34

②上右步，上体左翻转，带动左手贴腹向右，再内旋上架至头上方；右手向后摆，收于腰间，小臂贴肋，手心朝上。目视前平（图C35）。

③身体稍左转，右肩前探，右手前平伸穿出，手心朝上，虎口向前。目视右手方向（图C36）。

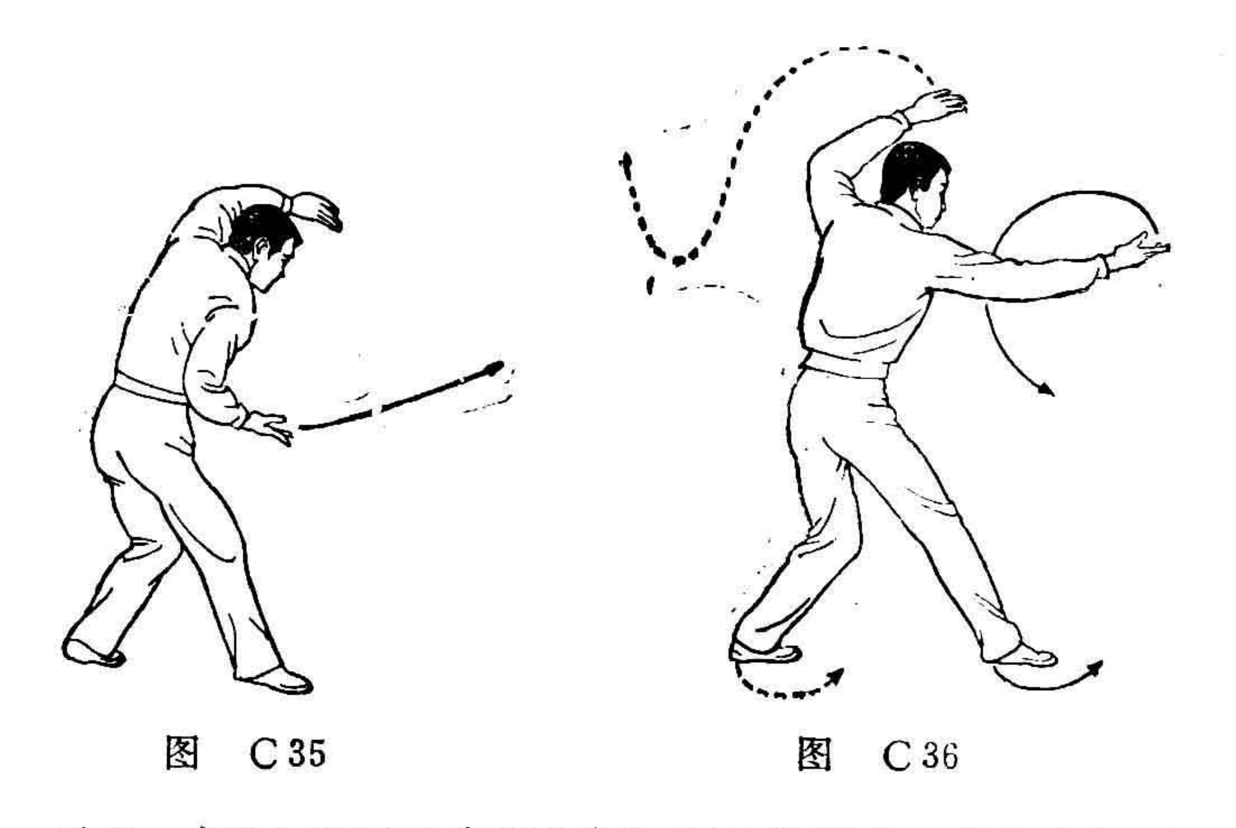


图　C35　　　　图　C36

要点：与“左半马步穿掌”动作之要点相同，唯左右相反。

3.回身左双弓步托、按掌

以两脚掌为轴，身体左转，成左双弓步。同时，左手向左向下落，至腰高时（手心朝下）再迅速外旋变手心朝上，向上托掌，至眼高；右手同时内旋屈肘向上至头齐时，再迅速下按，至右胯后侧，手心朝后下方。目视左手方向(图C37)。

要点：与“回身左双弓步托、按掌”动作之要点相同，唯左右相反。

六、左提膝上穿掌（右青龙出水）

上动稍停，左脚向前活步，右脚立即向前跳一步，左腿随之提膝，脚尖下垂。同时，左手内旋下按至右腋下，右手经腰肋和左手背侧向斜上穿出，手心朝上。目视右手方向（图C38)。

要点：步法要快速连贯，跳步不宜高；穿掌、提膝及向左转体等要动作配合一致。

七、左穿林势（左鹞子穿林）

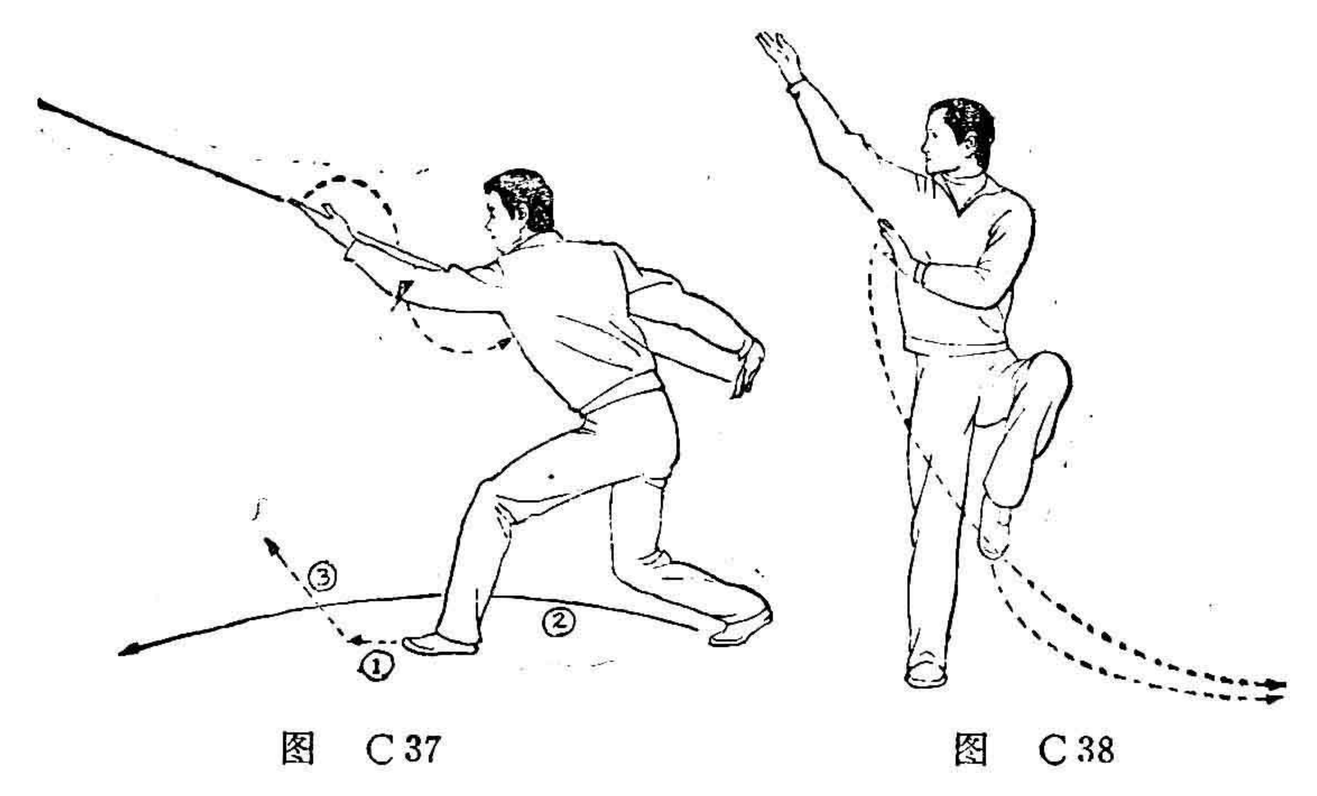


图　C 37　　　　　　　　图　C 38

1.左仆步下穿掌

右腿全蹲，左腿向左前落步，成左仆步。同时，左手贴腹向下，沿左腿内侧（手背擦腿）向前穿掌，至左脚面上，虎口朝上；右臂稍内旋至虎口朝上。目视左手方向(图C 39)。

要点：仆步时上体尽力下压，左手尽力远伸，两脚均不得抬起。

2.左半马步穿掌

①重心前移，左脚向左前活步，右脚立即向左前上步。同时，左手内旋上架至头上，小指侧朝上；右手经腰向前，肘靠肋，手心朝上。目视前平（图C 40)。

②左脚上步，脚稍内扣，身体稍右翻转。同时，左手后摆收于腰间；右手贴腹部向左，再内旋上架至头上，小指侧朝上。目视前平（图C 41)。

③身体右转，左肩前探，左手向前平伸出，手心向上，虎口向前。目视左手方向（图C 42)。

要点：步法要连贯，两手动作要圆滑，上下要协调一致。

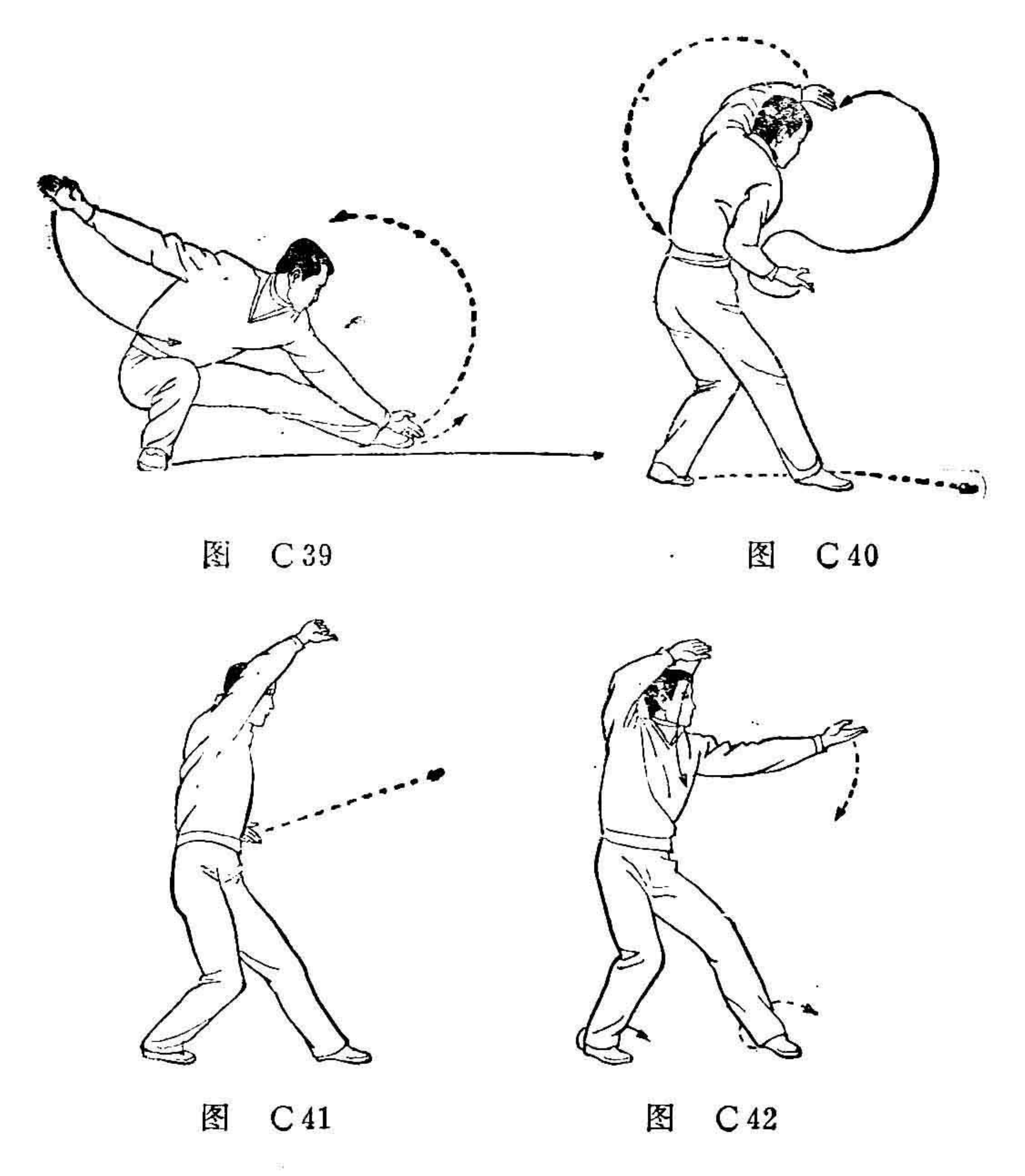


图 C39　　图 C40

图 C41　　图 C42

八、右单劈手

①上动稍停，以两脚掌为轴，身体稍向右转。同时，左肩内扣，左手臂内旋至虎口朝下；右手经面前插至左腋下，手心朝下。目视左下方（图C43）。

②左手贴胯经腹前直臂向右挑至身前，虎口朝上；同时，右手向左腋下插掌，手心朝里，成两臂交叉。目视左下方（图C44）。

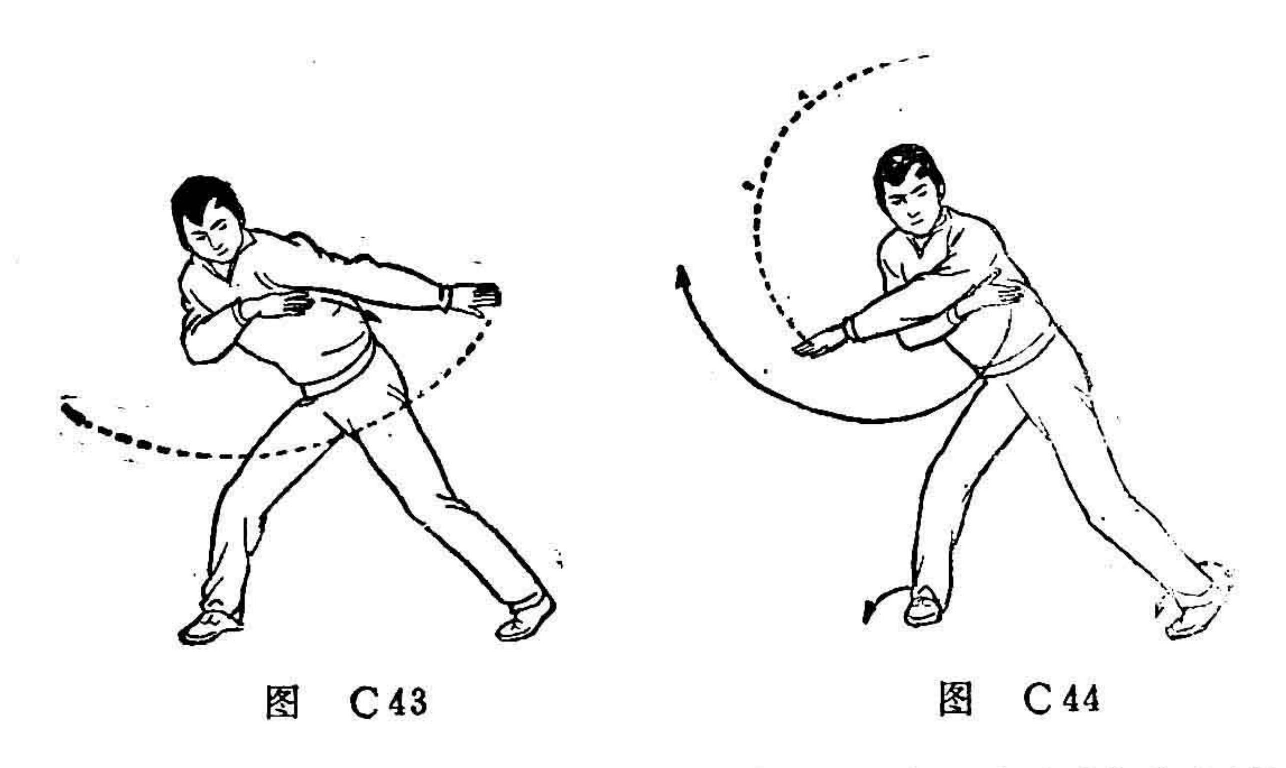


图 C43　　　　图 C44

③左手直臂向上向左轮转；右手向下经腹前向右划弧，至体右侧，臂伸直，虎口朝上。同时，身体以两脚掌为轴向左蹍转。目视左手方向(图C45)。

④上体左转前压，右肩前探，带动右手直臂向上向前抡转，至前上方，虎口朝上；左手直臂向下向后抡转至身后，虎口朝下，两臂呈斜平。目视前平(图C46)。

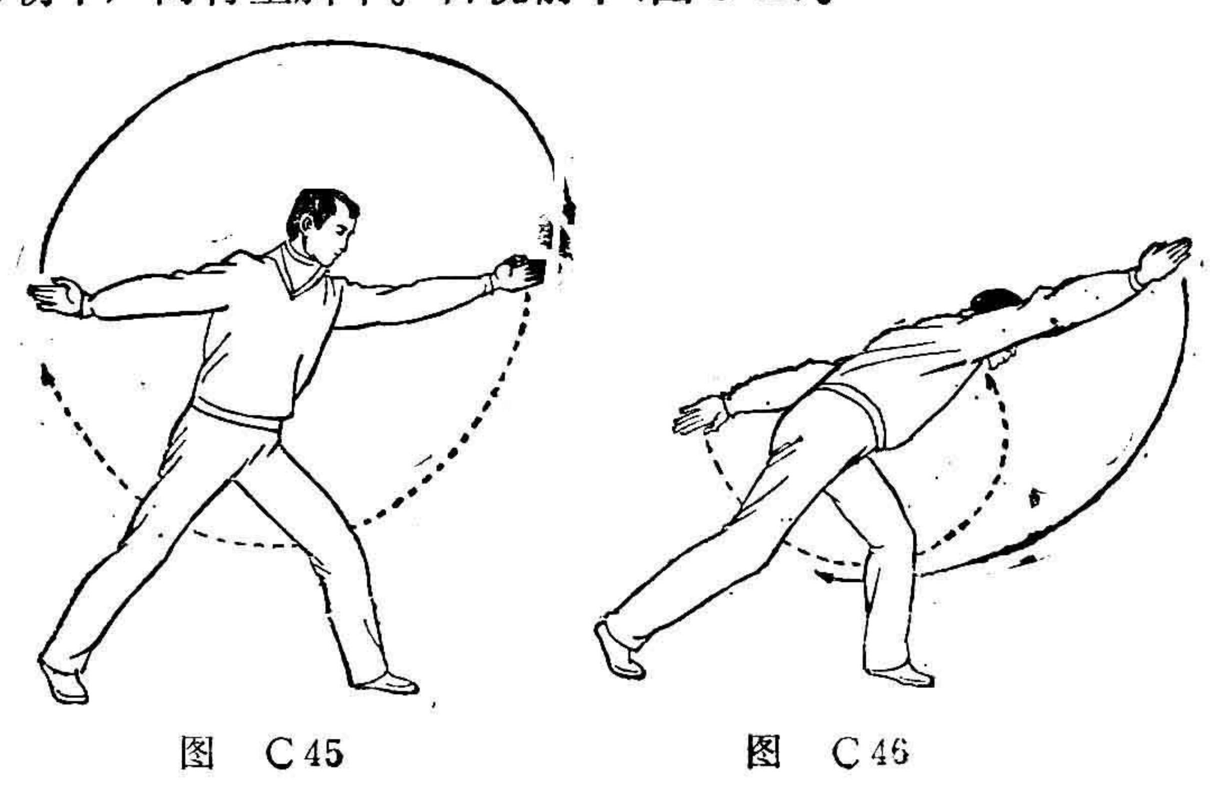


图 C45　　　　图 C46

⑤收腹坐臀，成左双弓步，同时带动两臂上下交叉，右手下劈，至左腿外侧贴紧，手心朝外；左手上挂至左耳侧，手心朝外。目视前下方（图C 47）。

要点：成双弓步时要收腹含胸，左肩内扣。左臂前挑时要直臂，贴胯而过，向左抡转时，要转足合膝，拧腰切胯，以腰带臂，两臂要立圆划弧，右肱部要贴耳根，手尽力远伸。下劈时要收腹含胸，两臂交叉用力并抱紧。整个动作要上下一致。

九、左单劈手

①伸腰提右肩，带动右臂向前挑起，至斜上方，虎口朝上；左臂向下由屈到伸至身后，虎口朝下。目视右手方向（图C 48）。

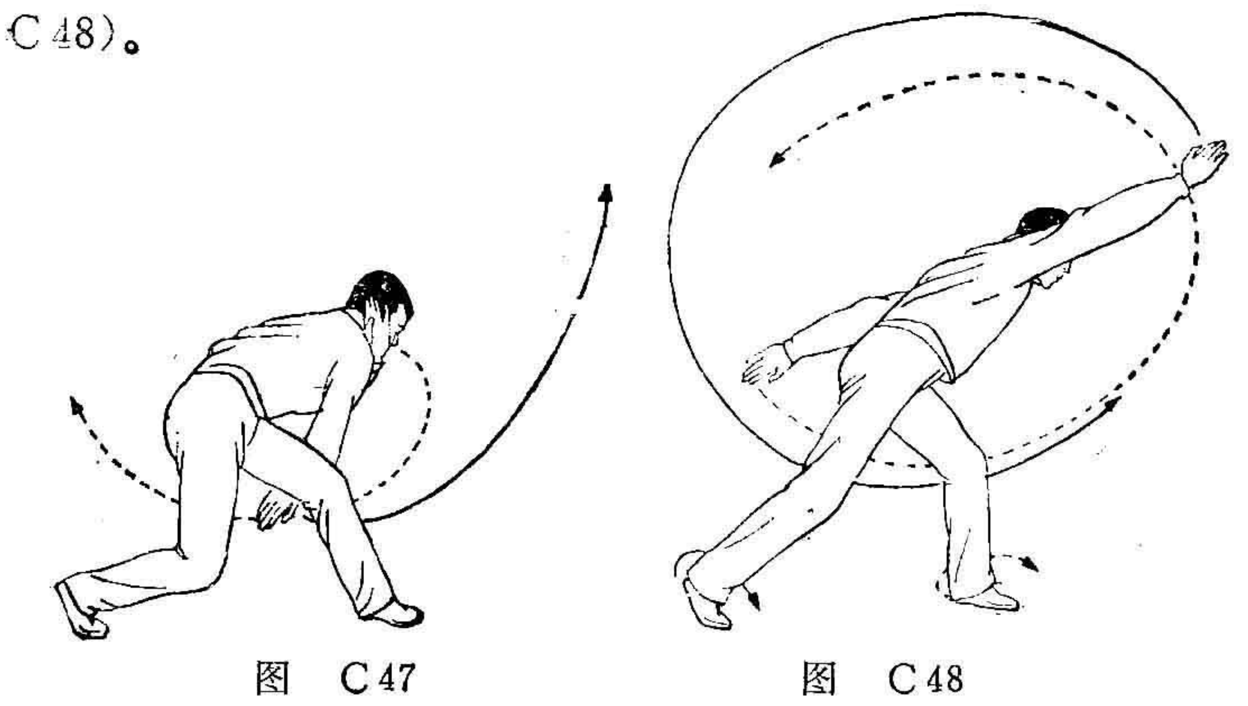


图 C 47　　图 C 48

②上动不停，上体向右翻转，带动右手向上向右，左手向下向左一起抡转划弧近一周，左手至前上方，右手至后下方，两臂呈斜平。同时，以两脚前掌为轴向右转成右双弓步。目视左手方向（图C 49）。

③上体下压，含胸收腹坐臀，带动两臂用力交叉，即左手直臂下劈至右大腿处贴紧，手心朝外；右手向上挂至左耳侧，手心朝外。目视前下方（图C 50）。

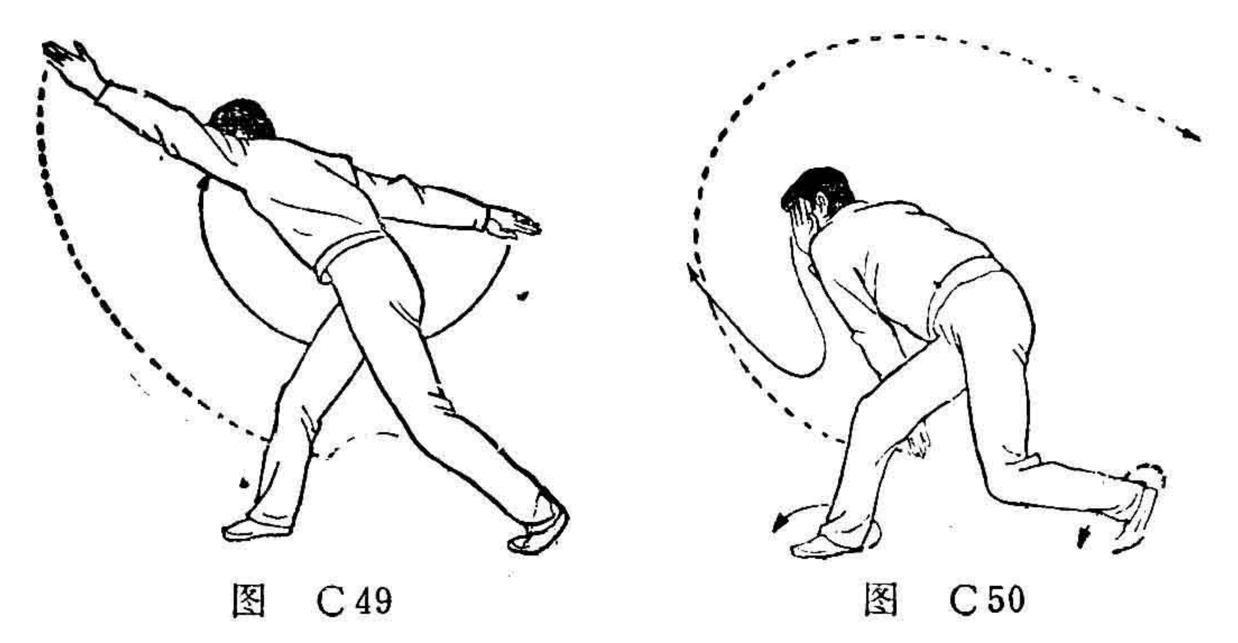


图 C49　　图 C50

要点：：前挑时要以腰带臂，右肱擦耳，左肱擦肋，两臂走立圆。抡转时要上体展开，仍以腰带臂，头随右臂，同时要拧腰切胯。下劈时要左肩下压、收腹含胸爆发用力，左臂要直，手腕向里合，要边劈边搂，力达左手臂和手掌小指侧。同时右手与左手交叉用力、抱紧。整个动作要全身协调一致。

十、单劈掌

①以两脚掌为轴，身体向左翻转，带动左臂直臂向前挑并向上抡转划弧至体左上方，虎口向上；右手向下，臂伸直后再向上，至体右下方，虎口向上，两臂呈斜平。目视左手方向（图C51）。

②上体前压，收腹，带动右手直臂向上向前抡劈至前平，左手同时向下与腰同高时，立即再向上，手心向上接托抡劈之右小臂。目视前平（图C52）。

要点：左臂抡劈时要转腰带臂，与蹬转要一致，身体由合到开，右手抡劈要借收腹含胸的力量、快速有力，力达右手和前臂；左手接托动作要准确有力，身体再由开到合。

十一、跳步双劈掌

①上动稍停，右脚上步，脚尖外展，同时，两臂稍屈肘，

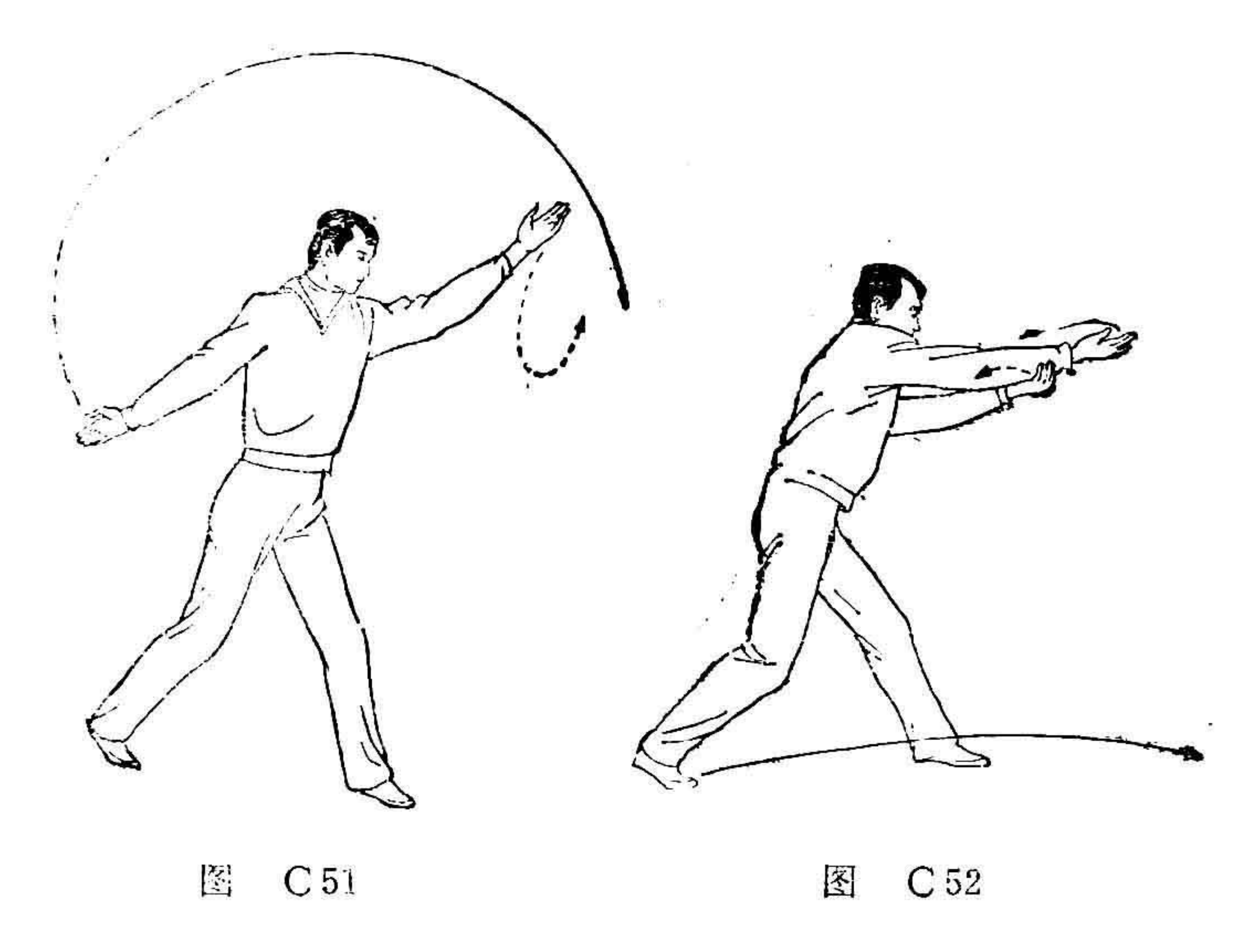


图 C51　　　　图 C52

左掌在下向右，右掌在上向左，呈十字交叉，手心均朝上。目视前平（图C53）。

②上体重心前移，右脚活步，左脚抬起于右腿后，同时，两手向上向两侧分开（图C54）。



图 C53　　　　图 C54

③右脚立即前跳，两手直臂向下劈掌于两侧，力点在小指侧手臂。目视左方（图C55）。

要点：上步与交叉手一致，活右步与跳步要快速连贯，两臂下劈时要沉肩、直臂、有力。

十二、拍掌（压打）

①左脚向前落步，重心稍下降，目视前下方（图C56）。

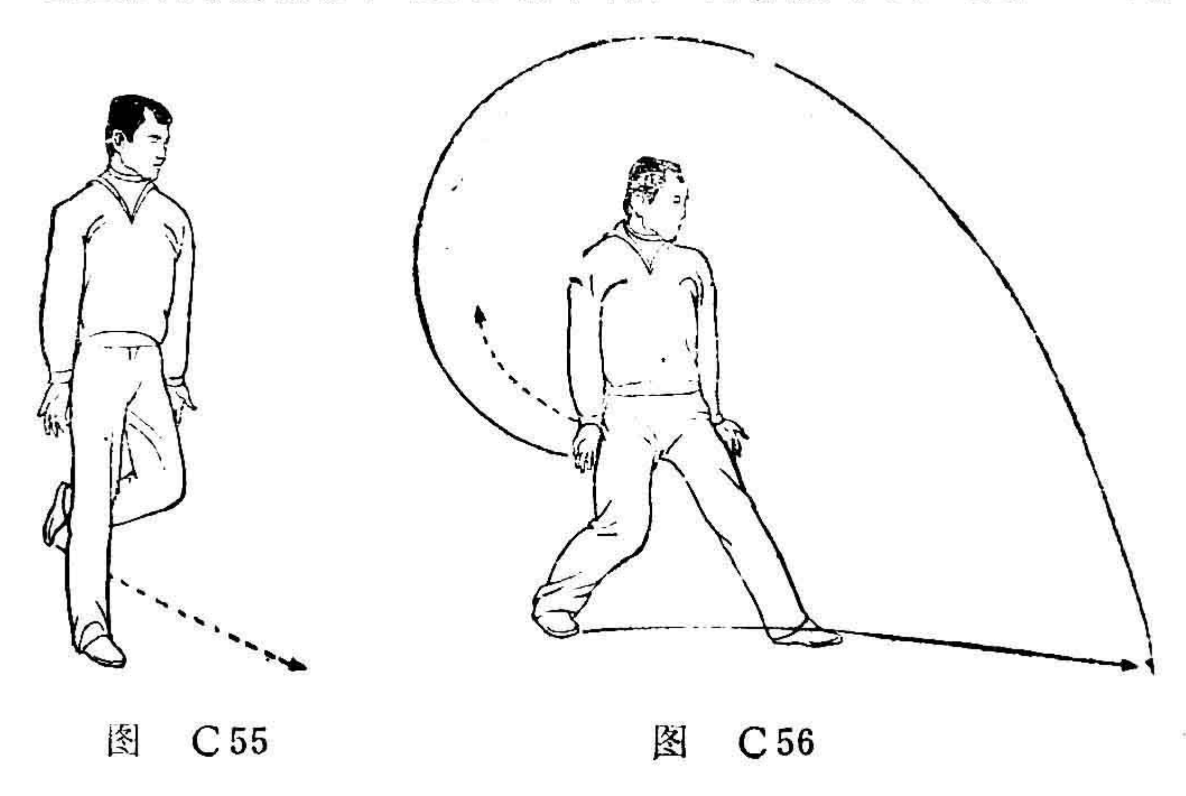


图 C55　　图 C56

②右脚上步，上体前压，成仆步；同时带动右手直臂向上向前抡转拍地于右脚前，左手协同向后，至斜上举，虎口朝后，手心朝上。目视右手处(图C57)。

要点：上右步时，身体要左转与上体下压快速一致，上体下压以助拍地（压打）之力。拍掌时要沉肩、肘尖朝下、掌心着力。

十三、半马步架推掌

上体前移，右脚外展，左脚上步成半马步。同时，右臂由直到屈，上架于头上，小指侧朝上，左手经腰际向前平推出，与肩同高，指尖朝上。目视左手方向(图C58)。

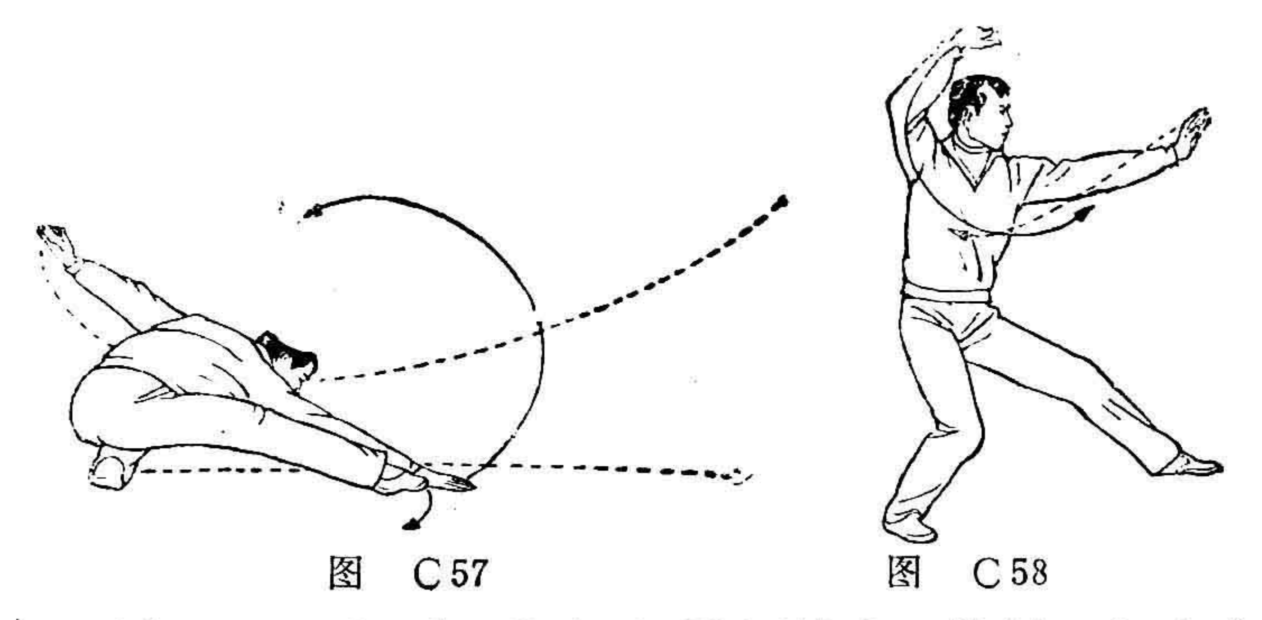


图　C57　　　　　　　　图　C58

要点：上下要一致，推掌时要拧腰摧肩、送肘，发力完整，力达掌根，两脚要稳。

第　二　段

一、右后横

①上动稍停，右手外旋下落，左手外旋向右屈肘，两臂交叉，左臂在上，两手心均朝里。目视右手（图C59）。

②以两脚为轴，身体右转180°，两脚立即踩实。同时，带动右臂向右向后平摆作横，臂稍弯屈，力点在手背侧，左手协同内旋，向左稍撑开于左肋前，虎口朝下。目视右手（图C60）。

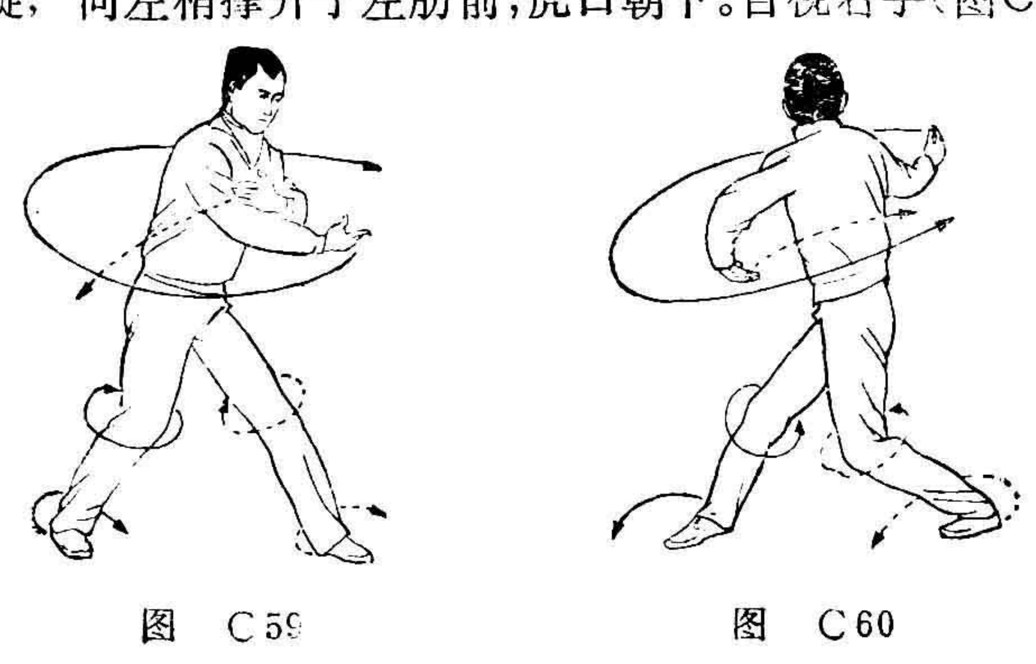


图　C59　　　　　　　　图　C60

要点：两手交叉时，要含胸沉肩拢臂，两臂靠紧，两肘朝外，身体稍向左转并下压，即“蓄劲”。后横时，两肩下沉，手臂与身体成一整体，气下沉，重心螺旋下降，动作要爆发用力，全身一致，力达前臂和手背。

二、右前横

借上动制动的反弹力，再以两脚前掌为轴转回，带动右臂向前平摆作前横。左手再协同收回，还原成两臂交叉（图C61）。

要点：前横时，右臂要有搂抱劲，同时要含胸收腹，势含力合，力达右前臂及手掌。

三、叉步双劈掌（三环套月）（3至4个）

①上动不停，左脚经右腿后向右插步，成叉步，两手向上向两侧直臂劈至胯侧，虎口朝外，力点在小指侧。目视右方（图C62）。

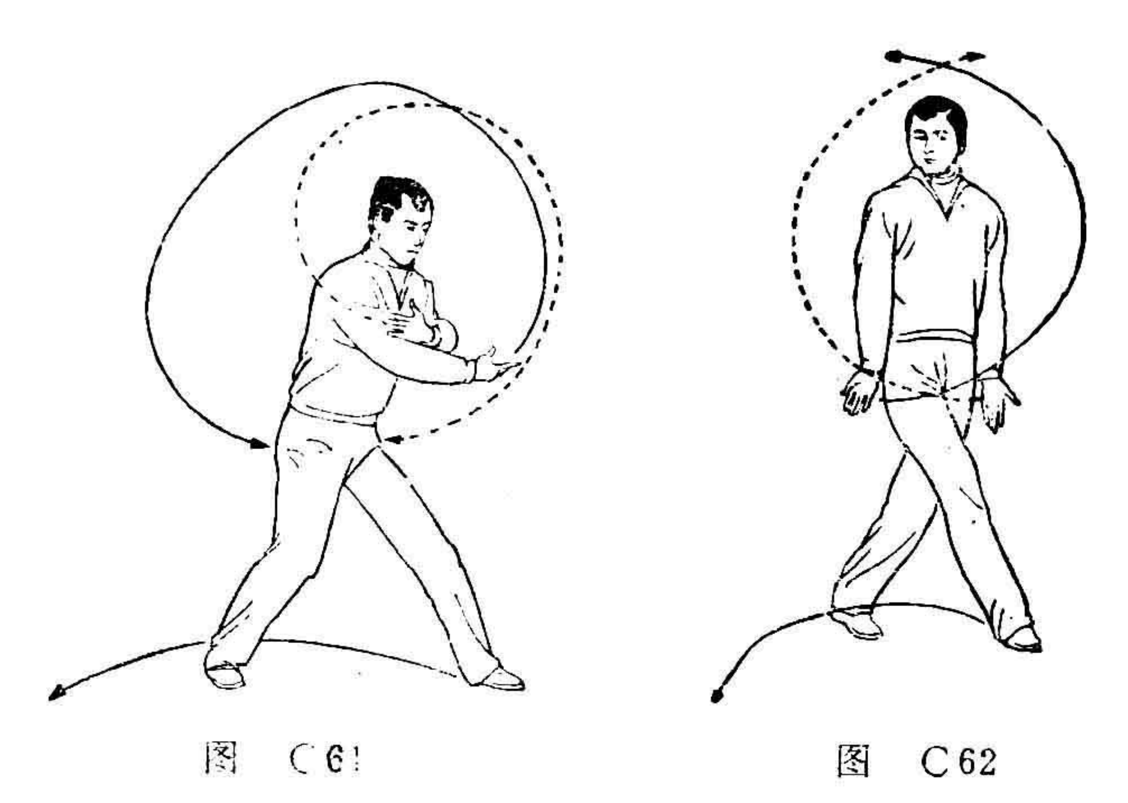


图 C61　　图 C62

②右脚向右横开步，两手在腹前交叉，右手在里，手心均朝里，不停，再屈肘向上举至头上，仍交叉，右手在前，两手

心均朝前。目视前方（图C63）。

③左脚插步（同①），两手臂向两侧劈至胯侧（同①）（图C64）。

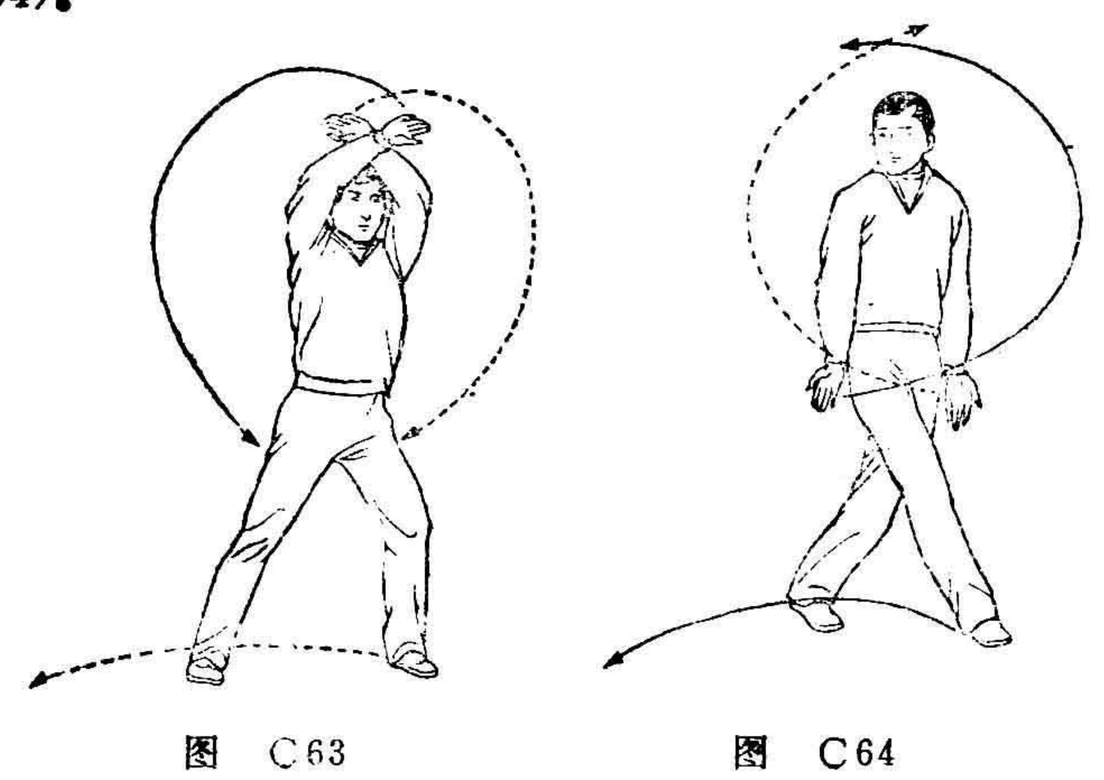


图 C63　　图 C64

④如此再作一至二次与②③相同的动作（图C65、66）。

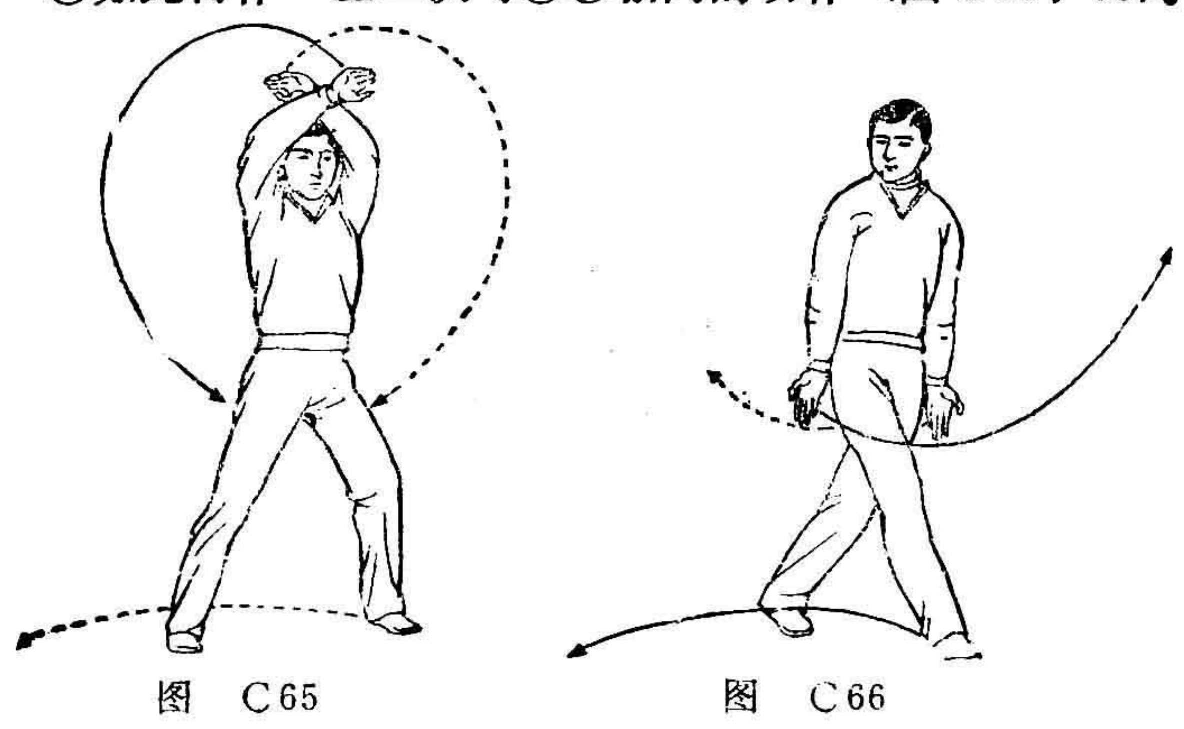


图 C65　　图 C66

要点：插步与两臂下劈要一致，横开步与两臂交叉要一致。下劈时，两肩要后张、下沉，力达前臂及手背小指侧。两

臂交叉时要含胸收腹，上举时身体再打开。前后动作要连贯。

四、乌龙盘打

①上动不停，右脚向右开步，脚掌着地。同时，上体左转并前压，带动右手直臂前挑，至前上，虎口朝上；左手直臂向后，虎口向下。目视右手方向（图C67）。

②身体抬起并向右转，两腿立起，使右手向上向右，左手向下向左划弧至侧平，手心均朝前（图C68）。

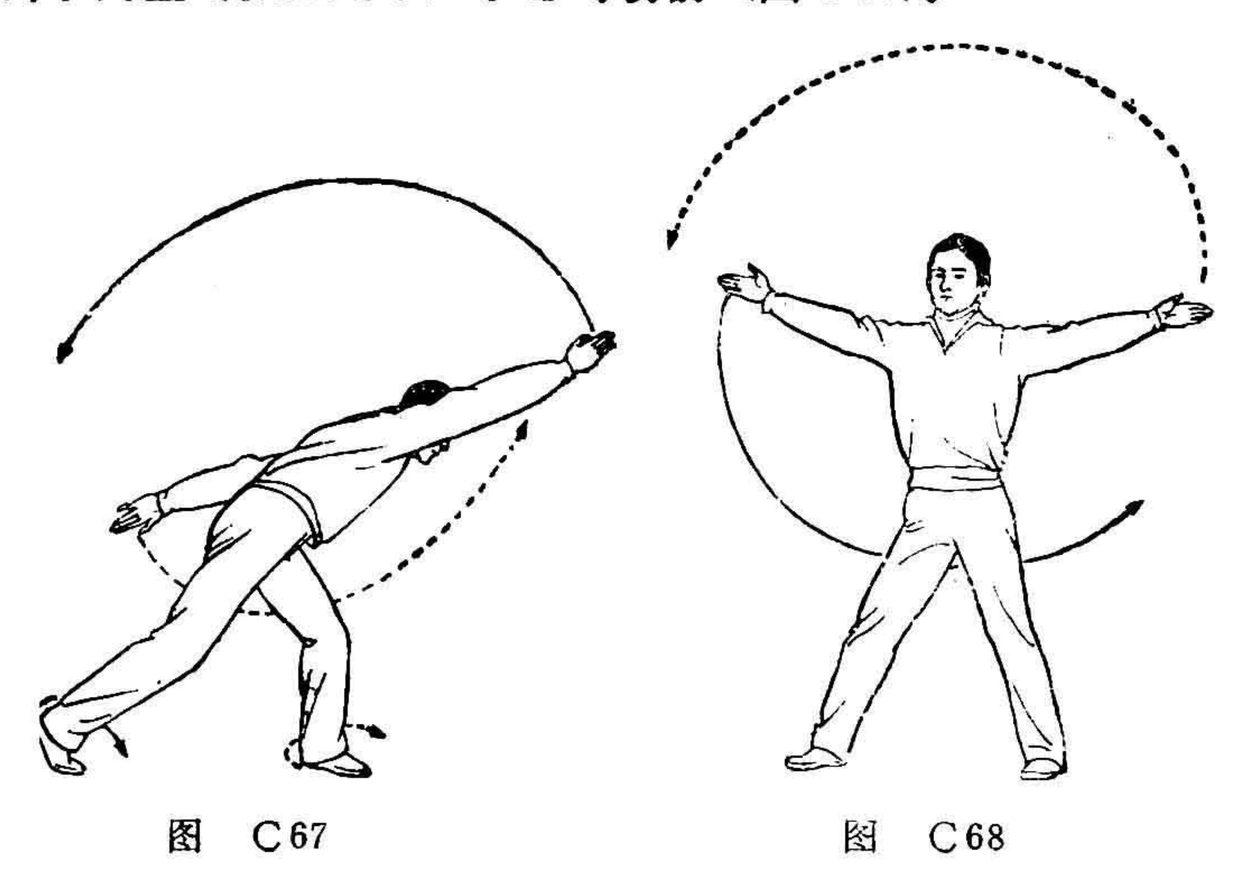


图　C67　　　　图　C68

③身体继续右转，带动右手向下经右胯侧抡转划弧，至身后；左手向上抡转划弧至前上，两臂呈斜平。目视左手方向（图C69）。

④左腿下蹲，上体下压成仆步，带动两手继续抡转划弧，右手拍地面于右脚前，左手至斜后上举。目视右手（图C70）。

要点：整个动作要转腰带臂，两臂贴身，立圆划弧，臂至上方时要肱部擦耳，保持两臂成一直线，下上要协调一致，力达手掌。

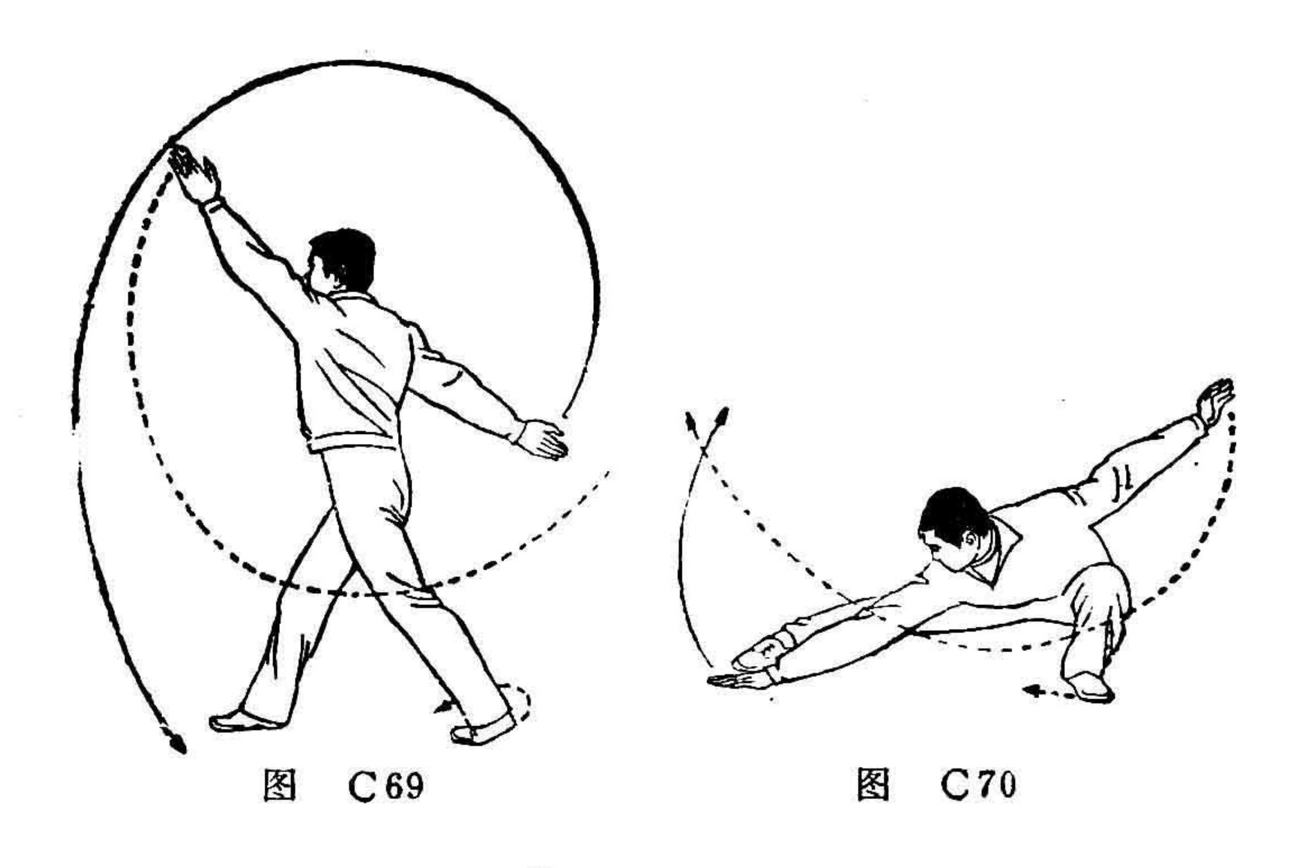


图 C69　　图 C70

第 三 段

一、右抹面脚（右圈腿）

①左腿蹬劲伸直，上体右移，两手交叉举于头前上方，左手在里，虎口均朝里。目视左前方（图C71）。

②左脚向左前方摆步，同时，两手向两侧（偏后）分开，手心朝前。目视左方（图C72）。



图 C71



图 C72

③身体左转，右腿向上向里踢起至面前时，同时两手向前擦至右腿两侧，手心朝前。目视右脚（图C73）。

④以左脚掌为轴，身体继续向左转，右脚继续向上向里划弧，至最高时向下落，同时，两手向上擦至头前，掌心朝后。眼从两臂之间看出（图C74）。

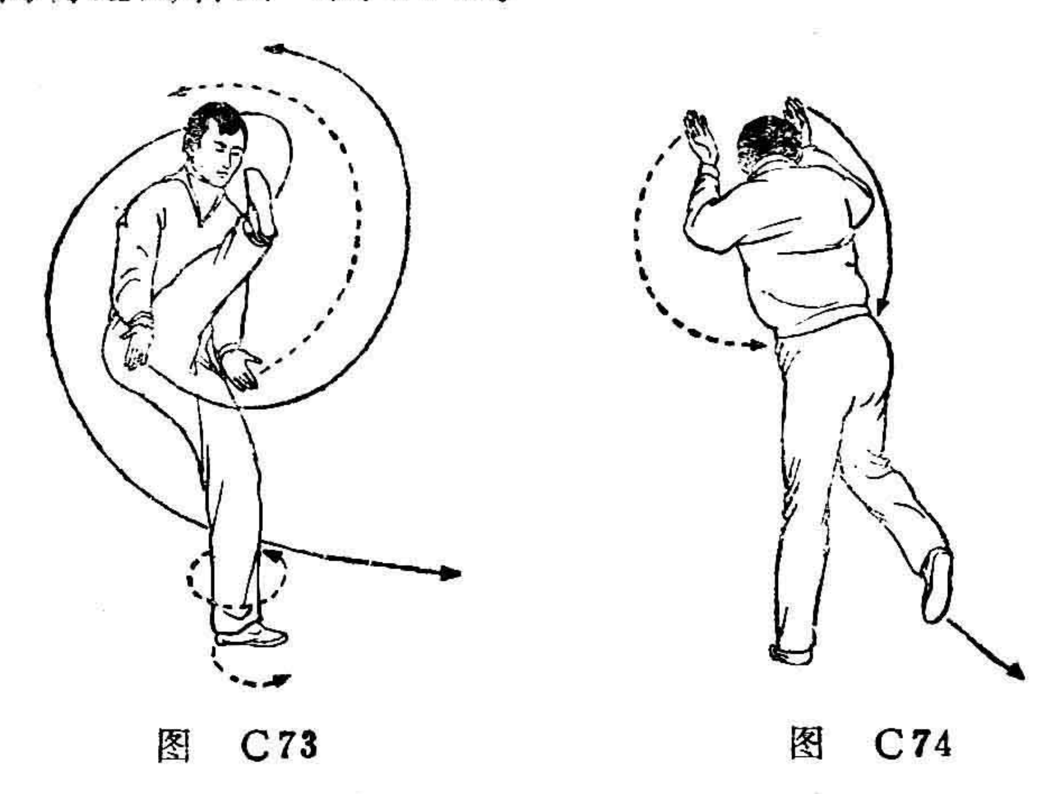


图　C73　　　　　　　　图　C74

⑤重心下坐，右腿向后落地，前脚掌着地，成左双弓步，同时，两肘向后拉，使两手收于腰际，手心朝上。目视前下方（图C75）。

要点：整个动作要以转身带腿带手，快速一致。右脚至最高时要内扣，脚掌用力，作“抹面”动作；腿下落时，要含胸收腹坐臀，全身势含力整。

二、右双撞掌

上动稍停，以两脚掌为轴，身体向右翻转，变成右双弓步，同时，带动两手向上经两肋、耳侧向右推出，两臂稍屈，左臂在上，右臂在下，虎口相对。目视两手之间（图C76）。

要点：脚的蹬转和上体的翻转要快速有力，使两肩要向前顶

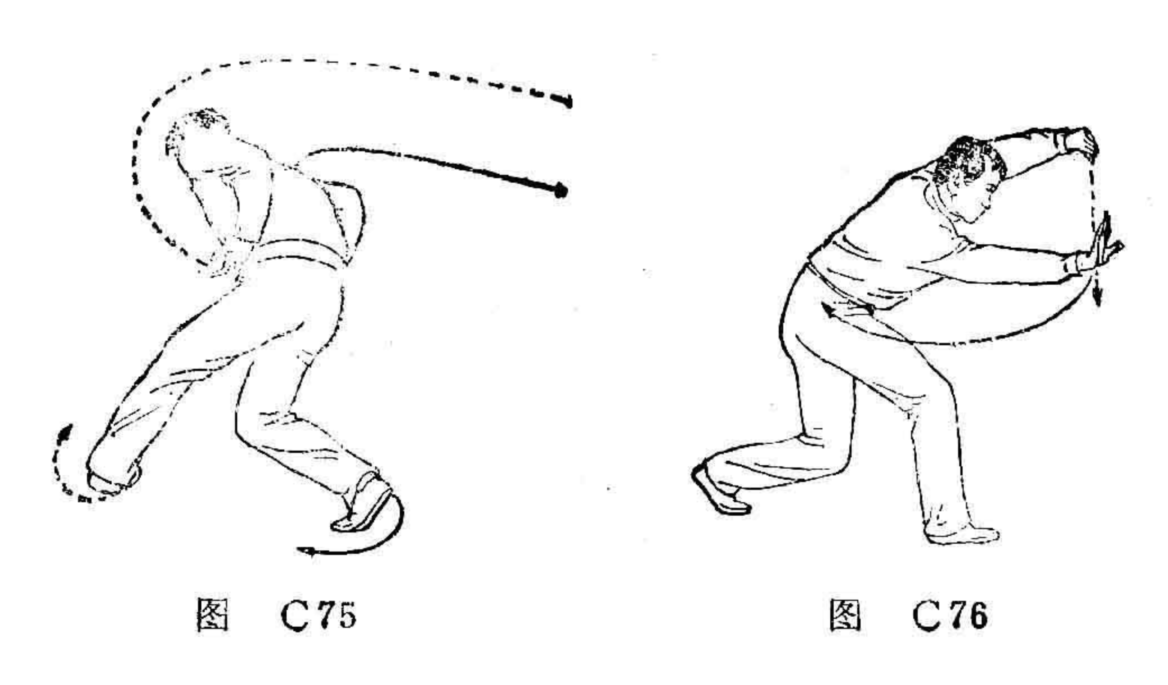


图 C75　　　　图 C76

劲，撞掌有力，力达掌根，两臂间稍呈圆形。

三、捋手（阴阳把）

上动稍停，左肩下压，使左手握拳（外旋）下压，屈肘，小臂与胯平，拳心朝上；右手握拳（外旋）协同收于腰际，拳心朝上。目视左手（图C77）。

要点：拧腰旋臂，上下拧成整劲。



图 C77

四、小跨步劈拳

①上动稍停，右脚向右前方进步，左脚立即跟上，上体稍立起。同时，左手经腹前向上向前划弧，至头前成掌，掌心朝上肘下垂，右手协同向后拉开。目视左手方向（图C78）。

②右脚再向前进步，左脚立即向前上一大步，右脚再拖地跟半步。同时，身体左转，带动左手向下至胯处，掌心朝前；右手握拳直臂向上向前向下劈拳，劈于左手上（左手接握右小臂）。目视手处（图C79和附C80）。

要点：整个动作要步法连贯，上下一致，劈拳要以腰带

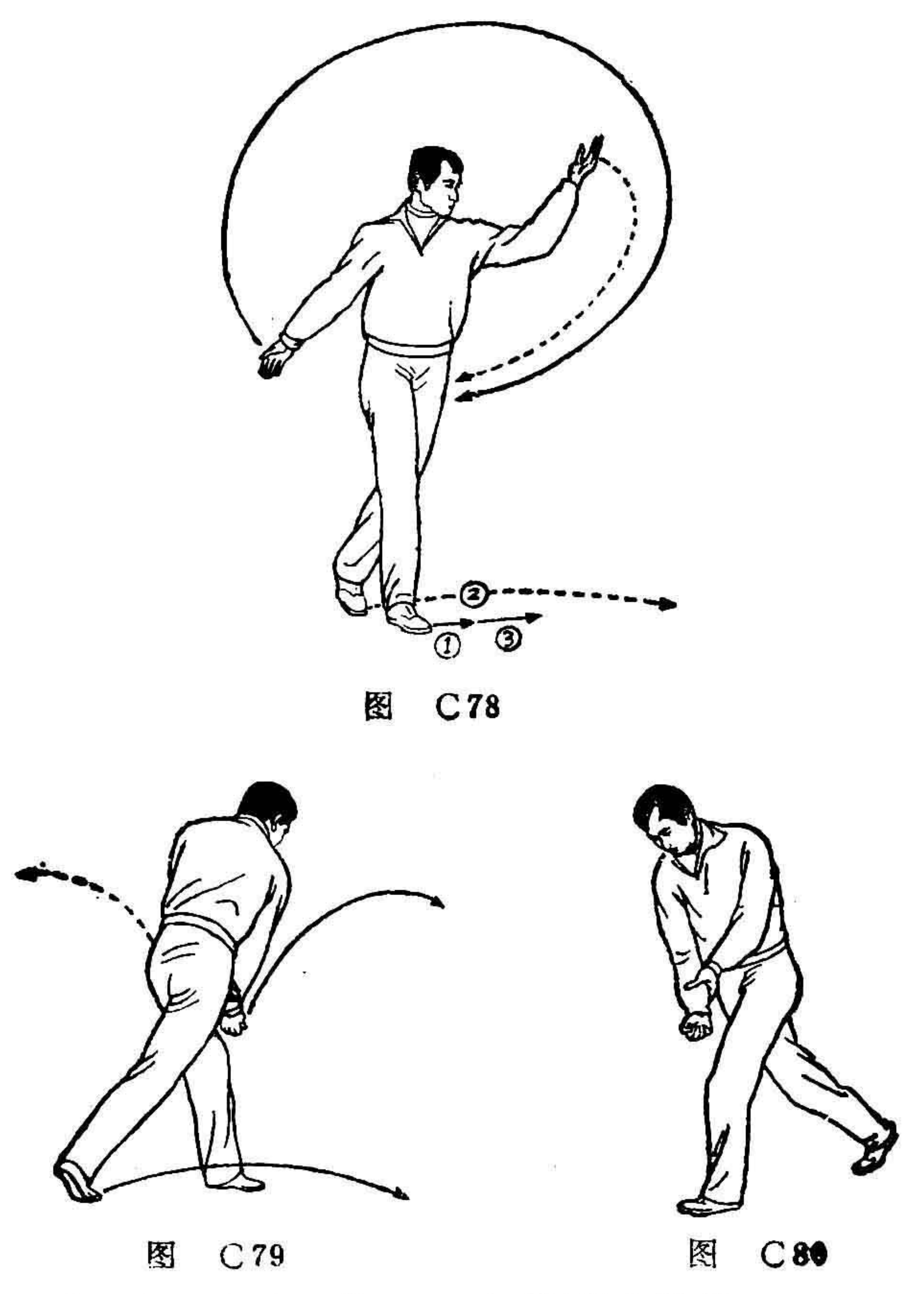


图 C78

图 C79　　图 C80

臂，准确有力，力达拳轮上；两手紧贴左胯前。

五、左抹面脚（左圈腿）

上动不停，右脚向右前方上步，脚尖外展，两手向两侧（偏后）分开。目视右方(图C81)。其后动作与“右抹面脚”动作相同，唯左右相反（图C82、83、84)。(注：图片上的肢体位置的不同处，是拍摄时间差所致，其左右抹面脚的动作完全

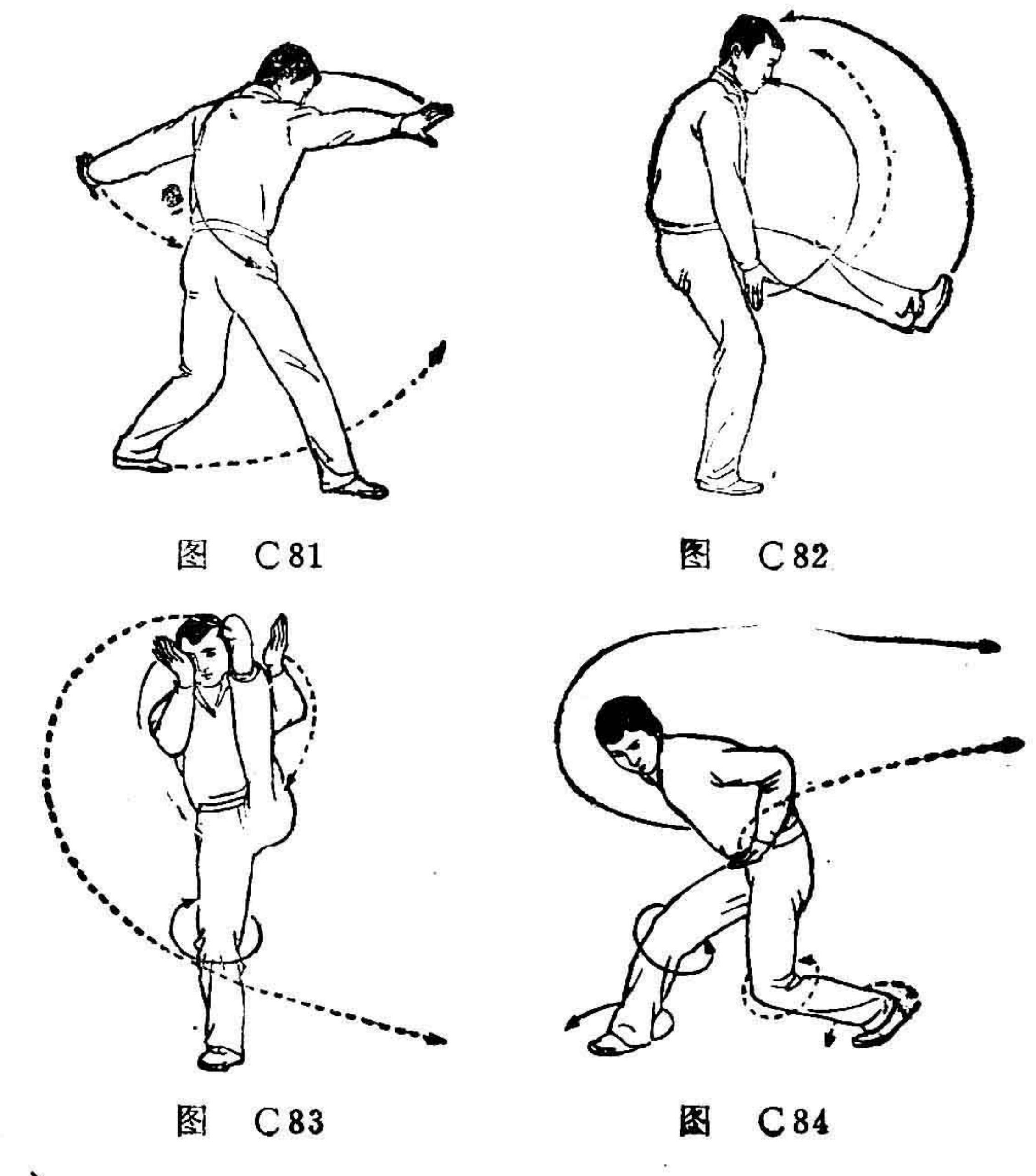


图 C81

图 C82

图 C83

图 C84

如一)。

六、左双撞掌

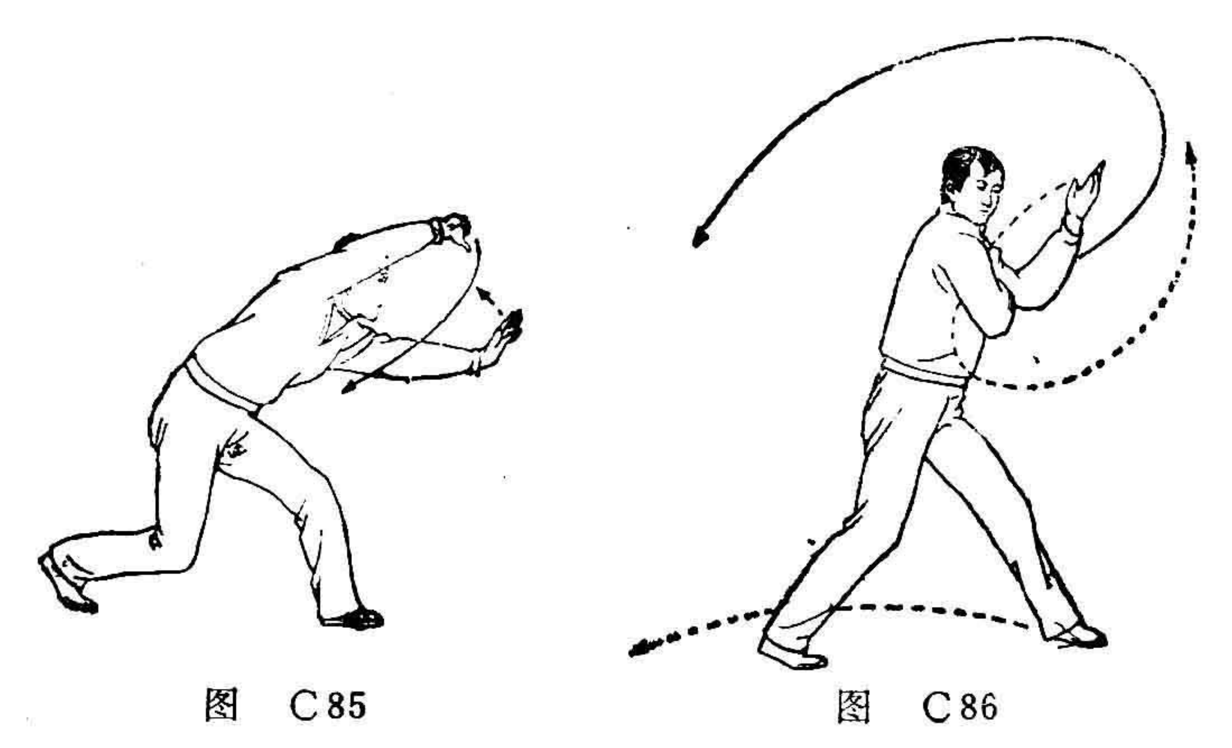
与第二动作“右双撞掌”完全相同，唯左右相反(图C85)。

第 四 段

一、抹面掌（滚劈）（3至4个）

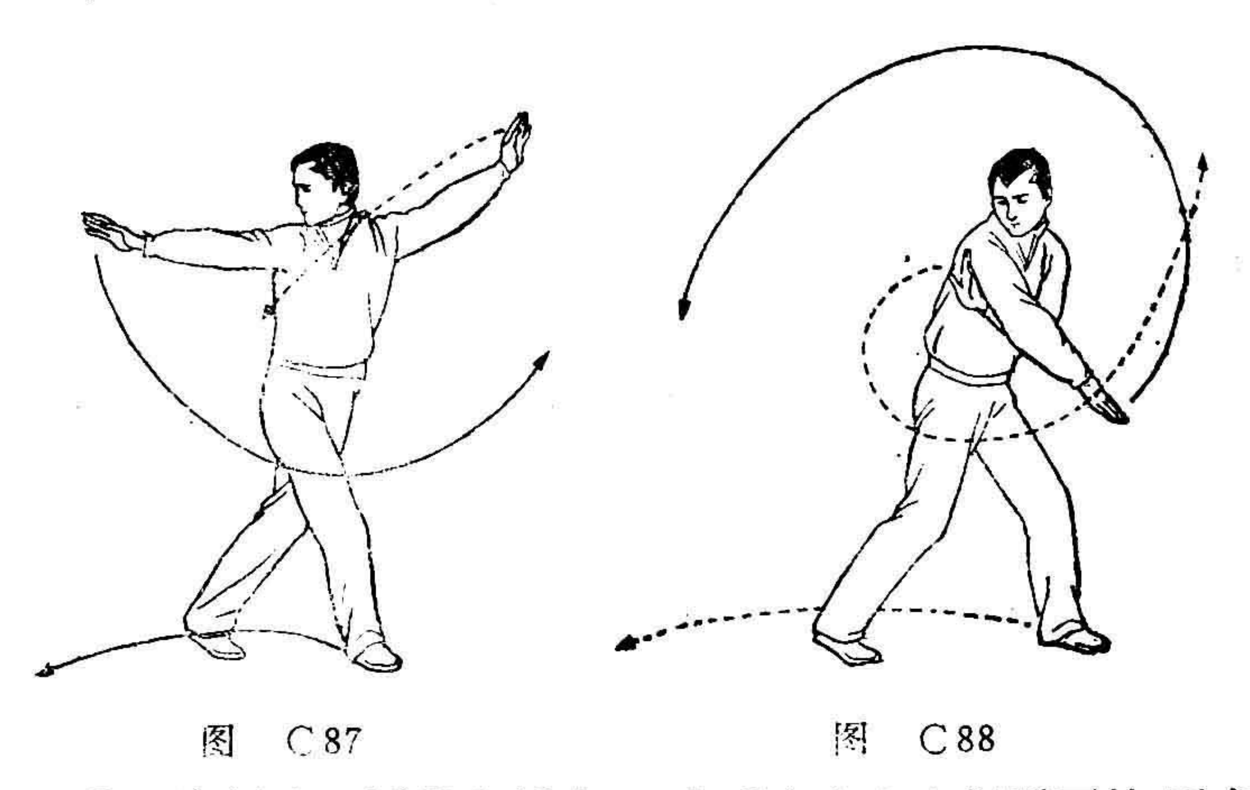
①上动稍停，上体稍立起，右手向左腋下插掌，左手上移至面前。目视右手（图C86)。

②左脚经右腿后向右插步。同时，身体右转，带动右手向


图　C85　　　　图　C86

上向右划弧下抹，至侧平，手心朝下；左手经右腋下、腹前向左挑起与肩稍高处，手指朝上。目视右手方向（图C87）。

③右脚向右横开步。同时，右手向下经胯向左挑至腹前，左手屈肘向右腋下插，插至腋下时掌根用力。目视右方（图C88）。


图　C87　　　　图　C88

④左脚插步（同①之插步），右手向上向右划弧下抹至侧

平，手心朝下；左手经肋、腹前向左挑起，与肩稍高处，手指朝上。目视右手（图C89）。

将③、④动作重复一至二次（图C90、91与图C88、89完全相同）。

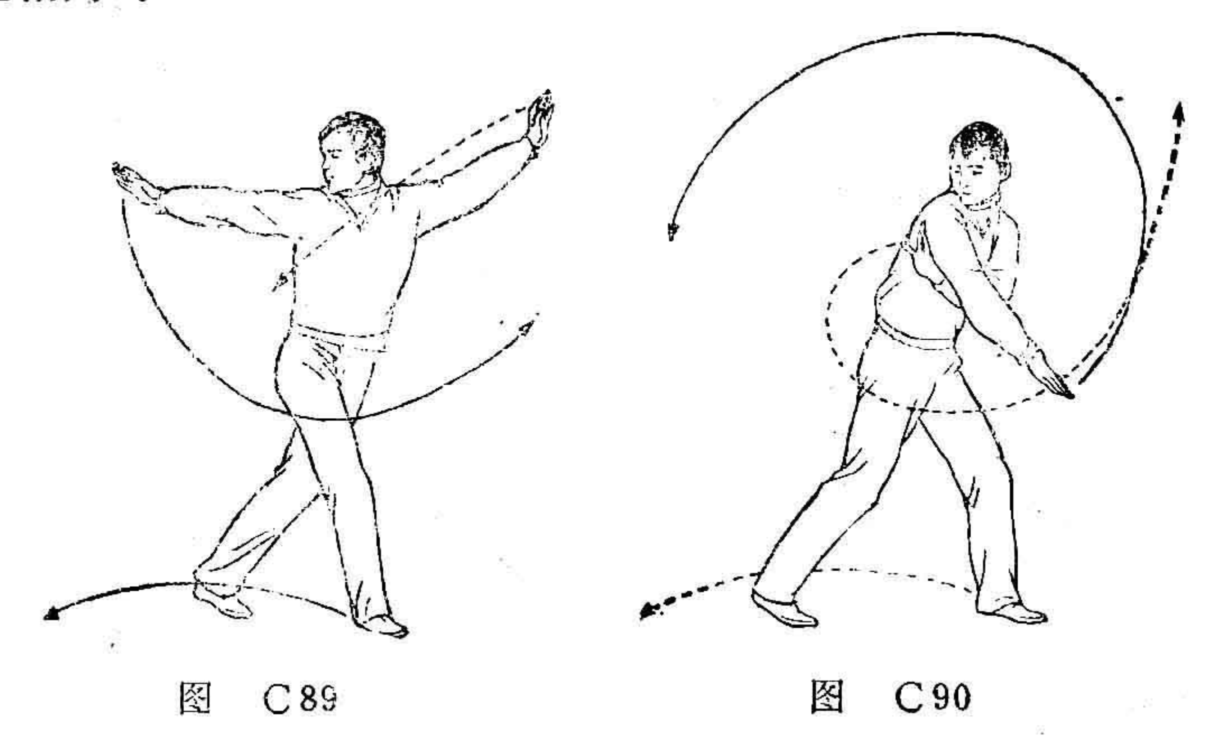


图　C89　　　　图　C90

要点：上下一致，右手向右向下作抹面时要以转腰带臂，由屈到直，力达掌指，眼随右手，左右摆头。

二、乌龙盘打

与第二段第四动作"乌龙盘打"动作全同，唯上述"乌龙盘打"两臂从体侧下垂开始，而此"乌龙盘打"从两臂侧平开始，左手直接向上向后抡转划弧，保持两臂在抡转过程中，成一直线（图C92、93、94、95）。

三、双托掌（二龙吐须）

①左腿蹬地，半蹲起，上体仍前俯状，两手直臂向后，至身后两侧，手心朝下。目视前下方（图C96）。

②左脚向右脚并步，身体全立起，带动两手经胯侧向前向上托起，至头上方，手心朝后上方。目视前平（图C97）。

要点：并步要快，上托要有力，力达掌根托起时，身体向

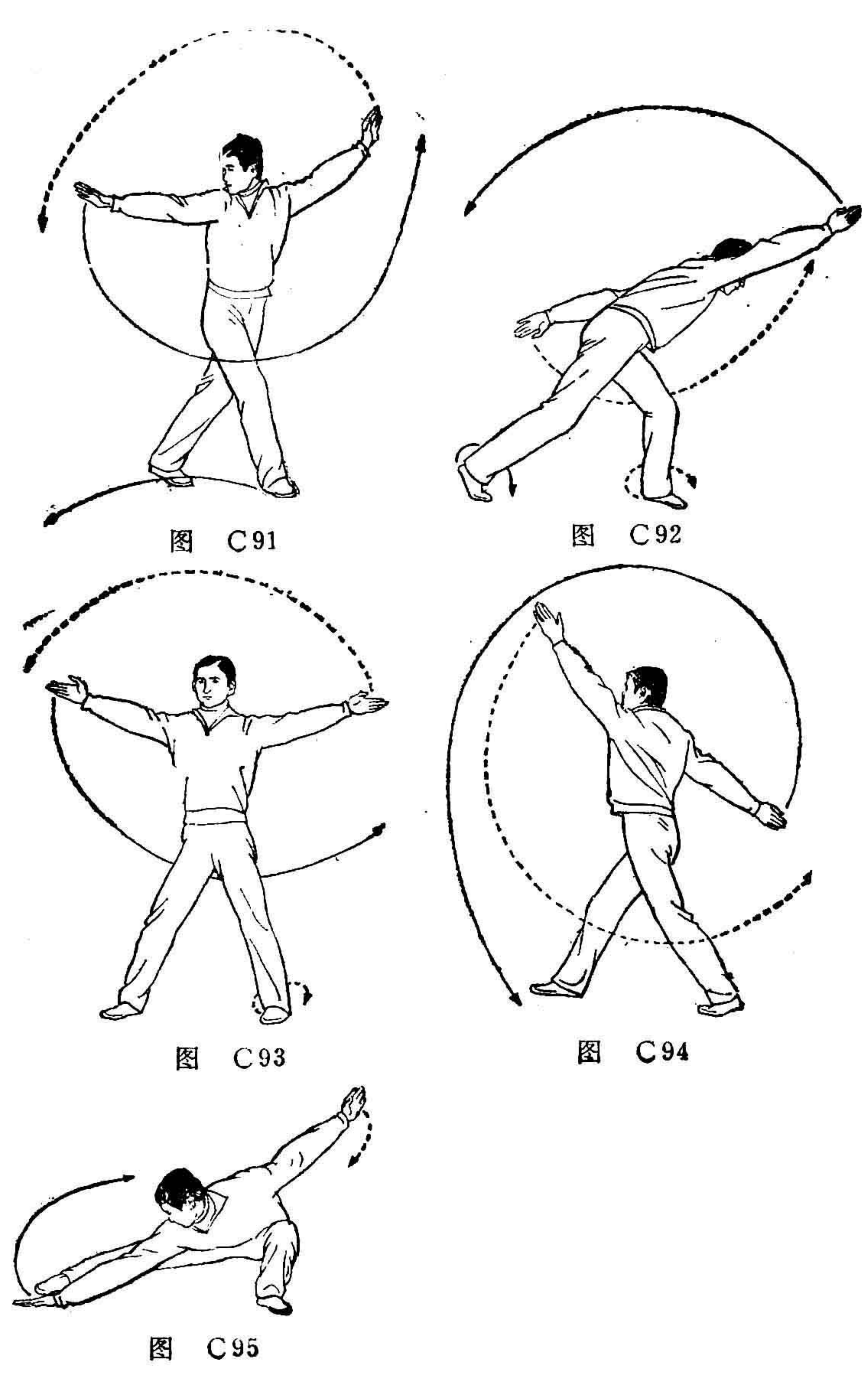


图 C91

图 C92

图 C93

图 C94

图 C95

上顶劲，两腿充分伸直。

四、双摔手

上动稍停，突然含胸、收腹、敛臀，屈右腿、提左膝；同时两肘领先，向下（使两臂由直到屈再到直）经胯侧向后摔手，至身后两侧，手心朝下。目视左方（图C 98）。

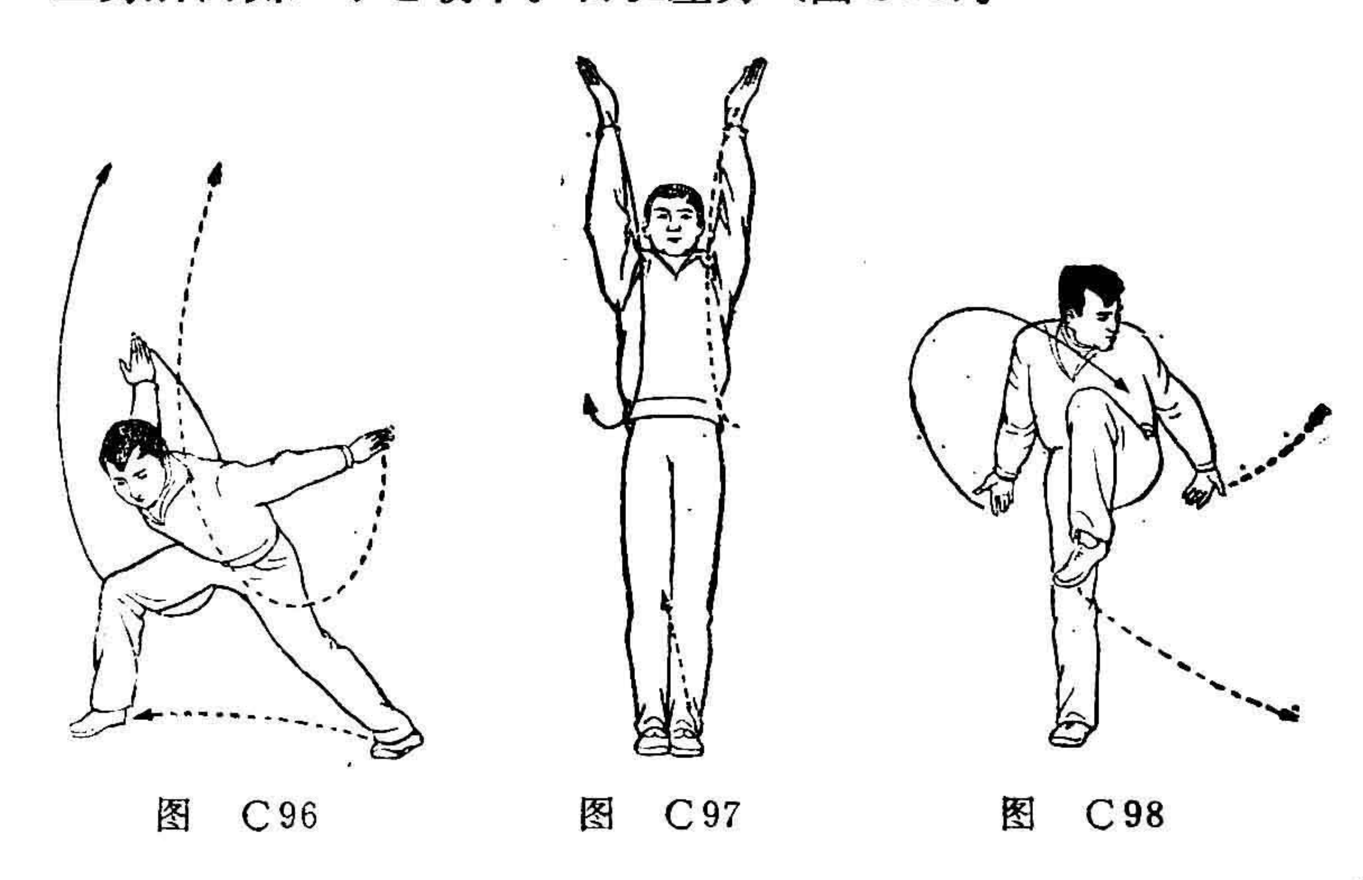


图　C96　　图　C97　　图　C98

要点：重心突然下降。两肘向下用力拉，带动前臂及手快速向下，要小指侧摔擦腿外侧，击出声响，力点在手背上。

五、右单劈手

上体右转，左腿向左落步成右双弓步，左手内旋稍抬起，右手屈肘经胸前插至左腋下（图C 99）。其后动作与第一段第二动作"右单劈手"完全相同（图C 100、101、102）。

六、马步穿掌

①上动不停，上体稍抬起，右手直臂向前撩起至前平，手心朝上；左手协同收于左肋前，手心朝上。目视右手方向（图C 103）。

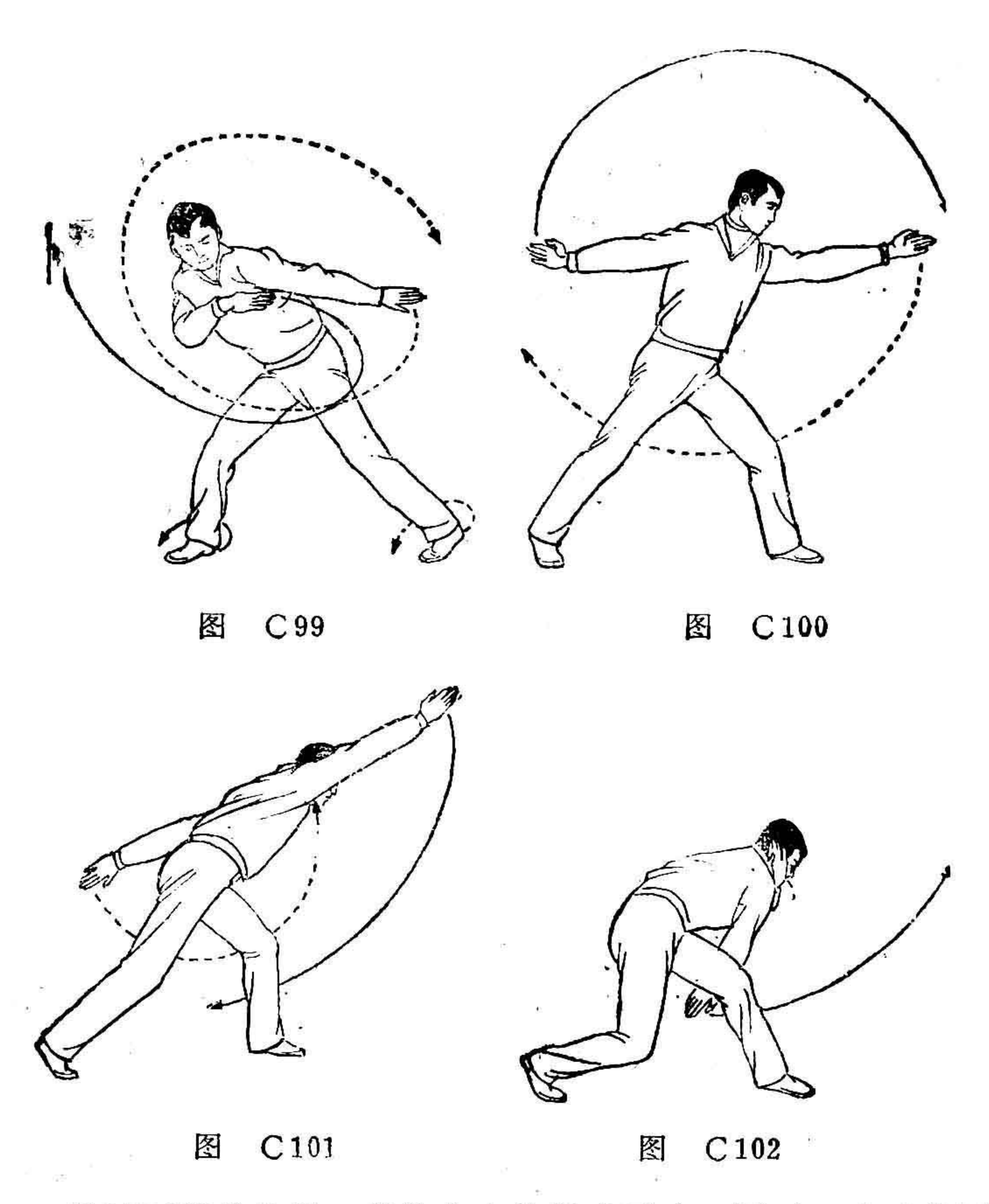


图　C99　　图　C100

图　C101　　图　C102

②以两脚掌为轴，身体向右拧转成马步。同时，右手收至腰际，手心朝上；右手收回时，左手心贴右前臂下侧，向前穿出，与肩平，手心朝上。目视左手方向（图C104）。

要点：穿掌时，要拧腰转胯发力，力达指尖，两肩下沉，两脚实稳。

七、合掌翻身（平地翻车）

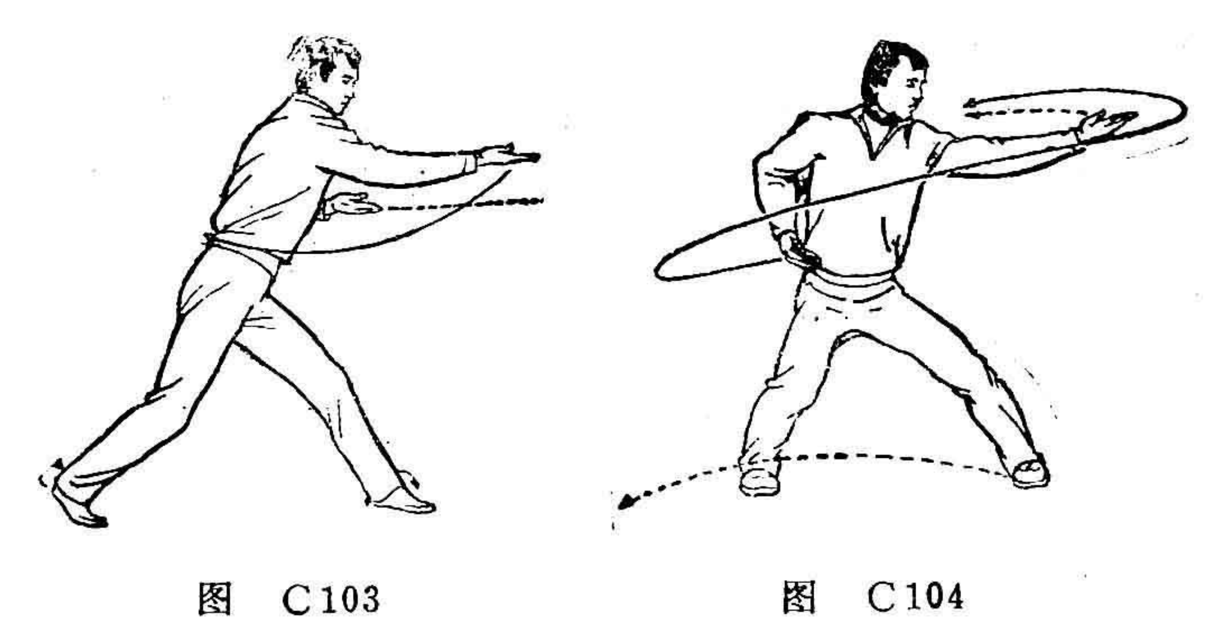


图 C103　　　　图 C104

①重心右移，左脚向右盖步，脚尖外展。同时，左手屈肘收于左耳侧，手心朝上；右手向前平摆，至体前时再屈肘与左手合掌。目视两手处（图C105）。

②左脚内扣，上体后仰并向右翻转，头亦后仰随转（图C106）。

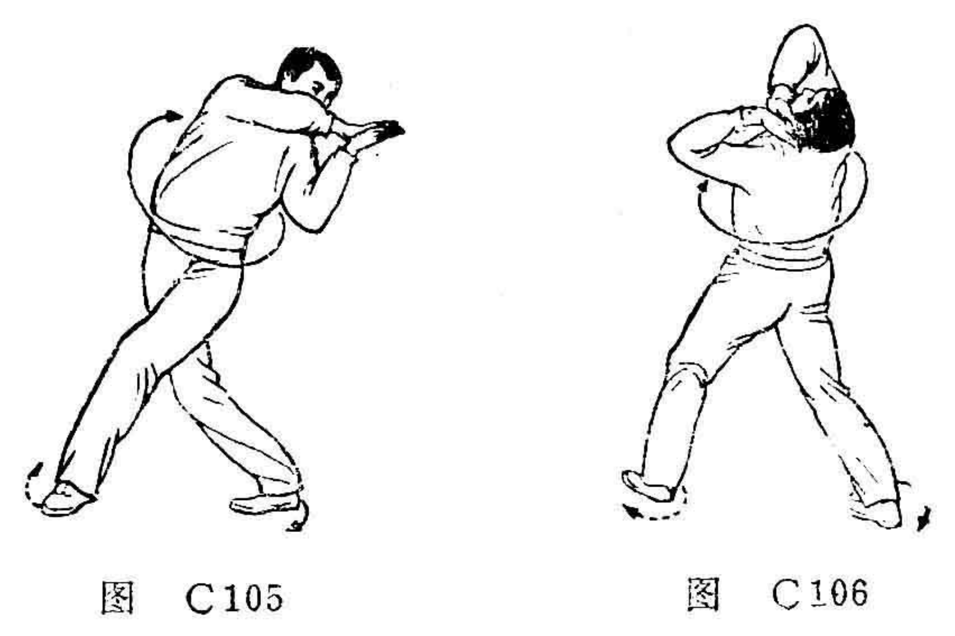


图 C105　　　　图 C106

③翻转一周后，屈膝下蹲成歇步（右脚外展、左脚跟提起，左膝在右小腿外侧顶出，上体俯于右大腿上方）（图C107）。（注：练时应比图C107所示的姿势再低些为宜）。

要点：翻转要快速敏捷。翻转时，要仰头挺胯，重心螺旋下降，成歇步时要稳健。

八、提膝挑掌

上动不停，身体立起，两手向下向两侧分开并挑起至侧平，手指朝上。同时，右腿提膝，小腿向上端起，脚底上翻。目视左手方向（图C108）。

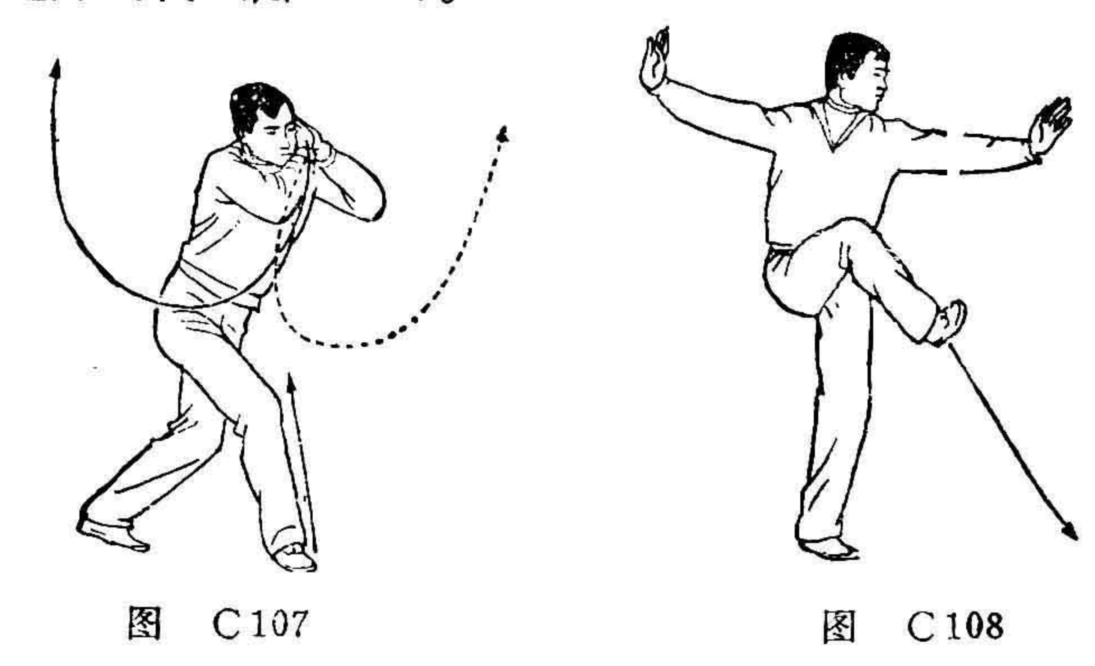


图　C107　　　　图　C108

要点：挑掌动作要圆滑，与提膝一致。提膝时要收腹用力，使小腿尽力上抬，脚底尽力上翻，独立要稳。

第　五　段

一、行步跳起蹬脚（抄手起脚）

①上动稍停，右脚向前落步，脚尖外展，两手臂不动（图C109）。

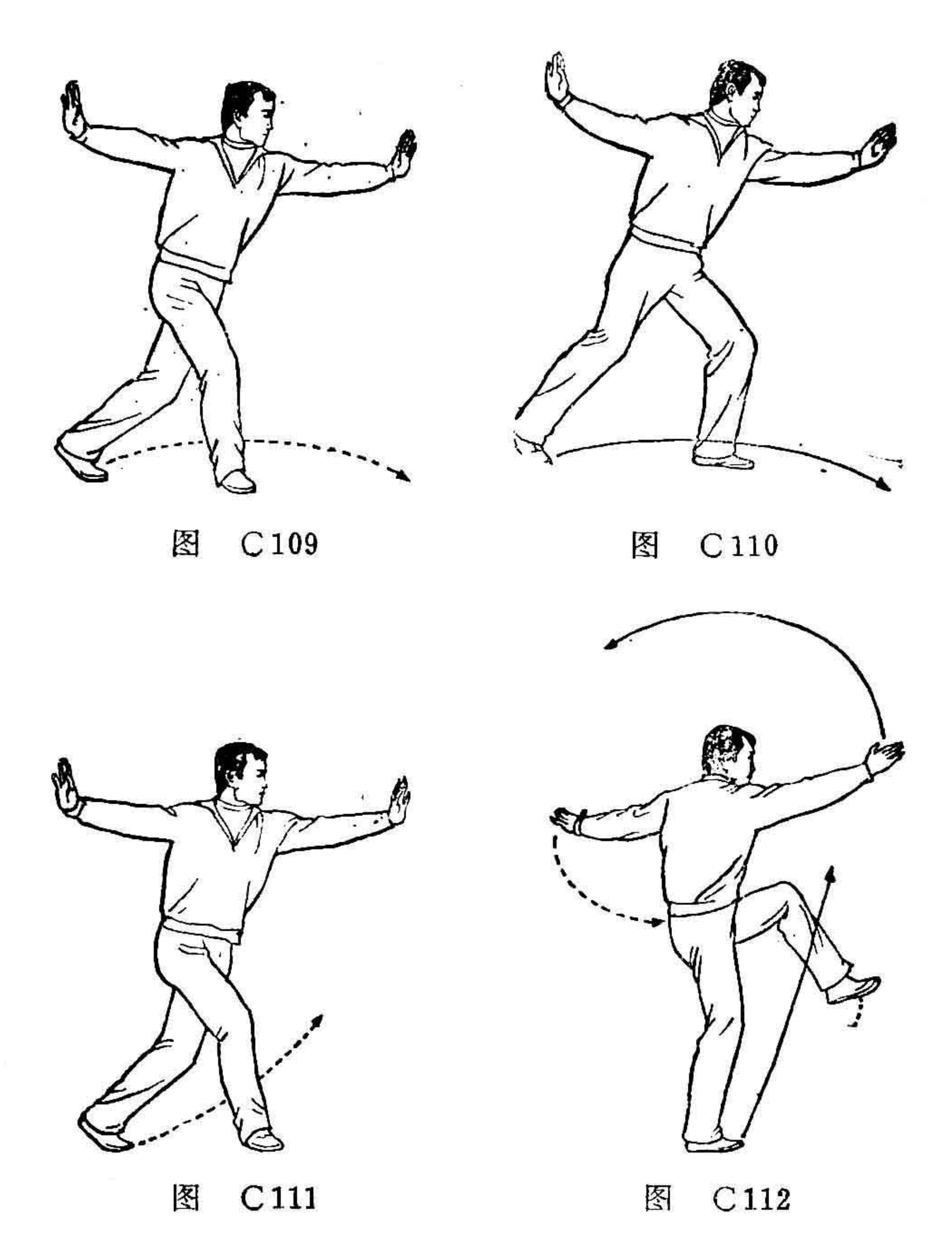
②继续上左步（图C110）。

③再上右步（图C111）。

④左脚用力向前上摆起。同时，右手经胯侧向前挑起至前平，左手向上向后摆至身后。目视右手方向（图C112）。

⑤右脚迅速蹬地，屈膝上收至腹前。同时，右手向后向上摆至上举，左手向下至胯侧。目视前平（图C113）。

⑥右脚迅速向前上蹬出，脚尖勾起。同时，右手继续向后


图 C109
图 C110
图 C111
图 C112

摆，左手向前与右脚内侧相碰（手掌擦脚内侧）。目视右脚（图C 114）。

要点：行步要连贯。跳起时，左脚尽力向高摆，右腿尽力屈膝上收。蹬腿要有力，力达脚跟，手脚击碰要准确。

二、拍掌（压打）

①左脚先落地，随即右脚向前落地脚内扣，上体前压。同

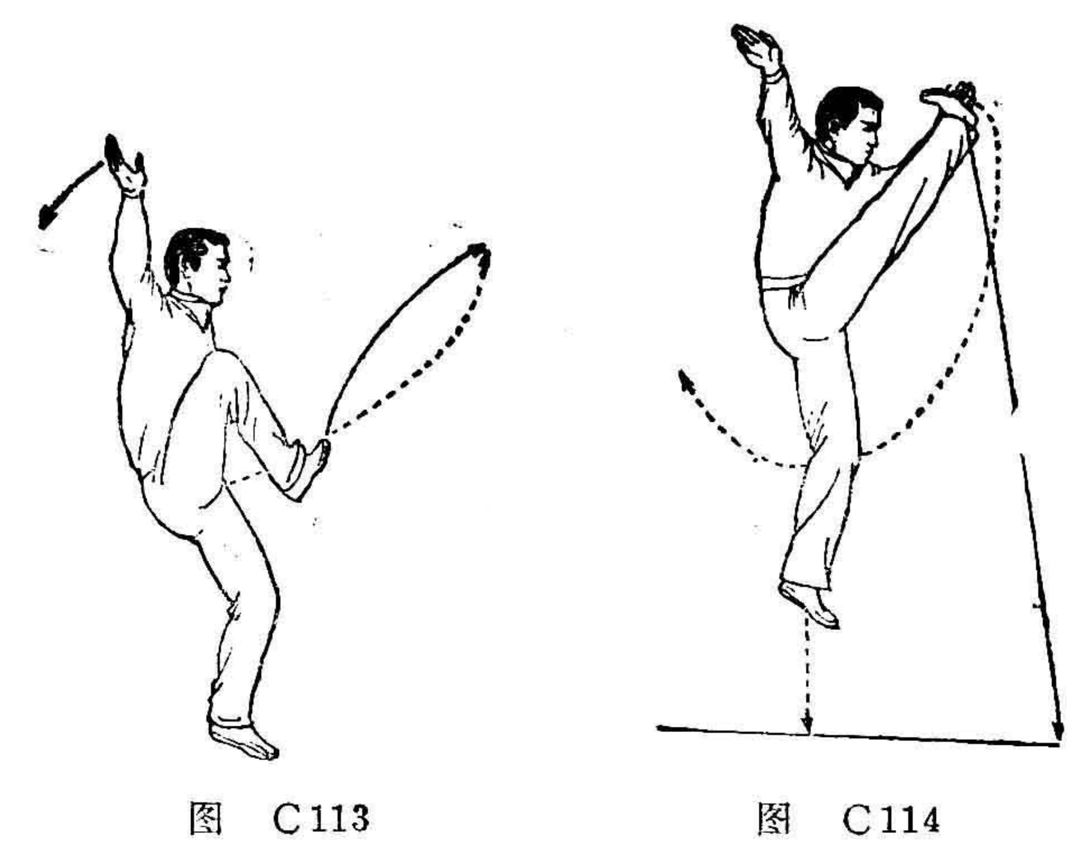


图　C113　　　　　　　　图　C114

时，左手向后摆，右手开始向前。目视右脚处（图C115）。

②左腿下蹲成仆步，上体下压，带动右手直臂向下拍地于右脚前，左手协同向后上摆起。目视右手处（图C116）。

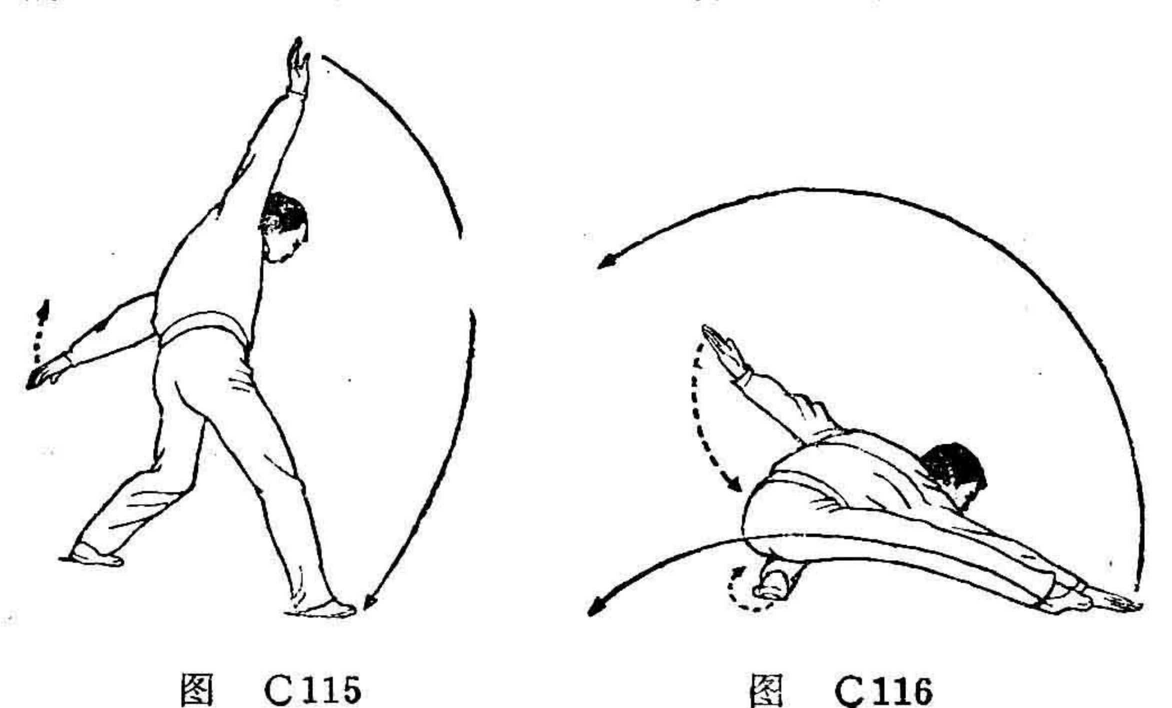


图　C115　　　　　　　　图　C116

要点：脚落地后，上体迅速下压。其它与第一段第十三动作“拍掌”之要点相同。

三、回身垫步右单劈手、左单劈手

1.回身垫步右单劈手

①上动不停，借反弹力，上体抬起，重心后移。同时，右脚抬起（抽步）以左脚掌为轴，身体向右翻转，右脚向后落步，成开立步。同时，右手向上向右，左手随之向下（图C117)。

②以右脚掌为轴，身体右转，带动左腿提膝随转，右手直臂下向向后抡转划弧，至侧平，虎口向上；左手直臂向上向前抡转划弧至斜平，虎口向下。目视左手方向（图C118)。

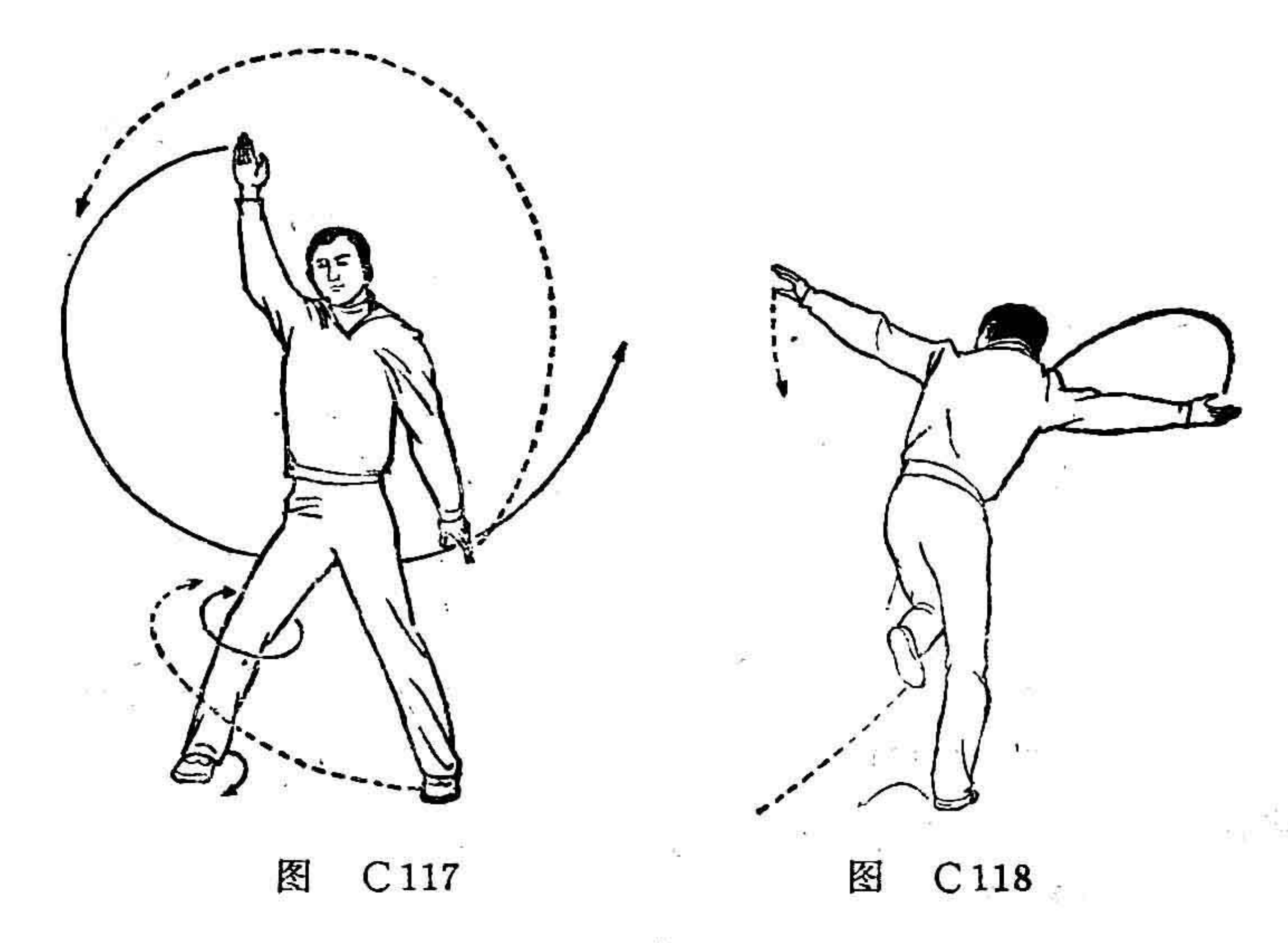


图 C117　　图 C118

③右脚向左垫跳一步，随即左脚向左落步，成右双弓步。同时左肩内扣臂内旋并向下，至斜下方，虎口向下；右手屈肘经胸前插至左腋下。目视左手方向（图C119)。之后动作与第一段第二动作“右单劈手”全同，唯胸背所朝的方向相反（图C120、121、122)。

要点：垫步要小巧快速，垫步时要与身体右转协调一致。

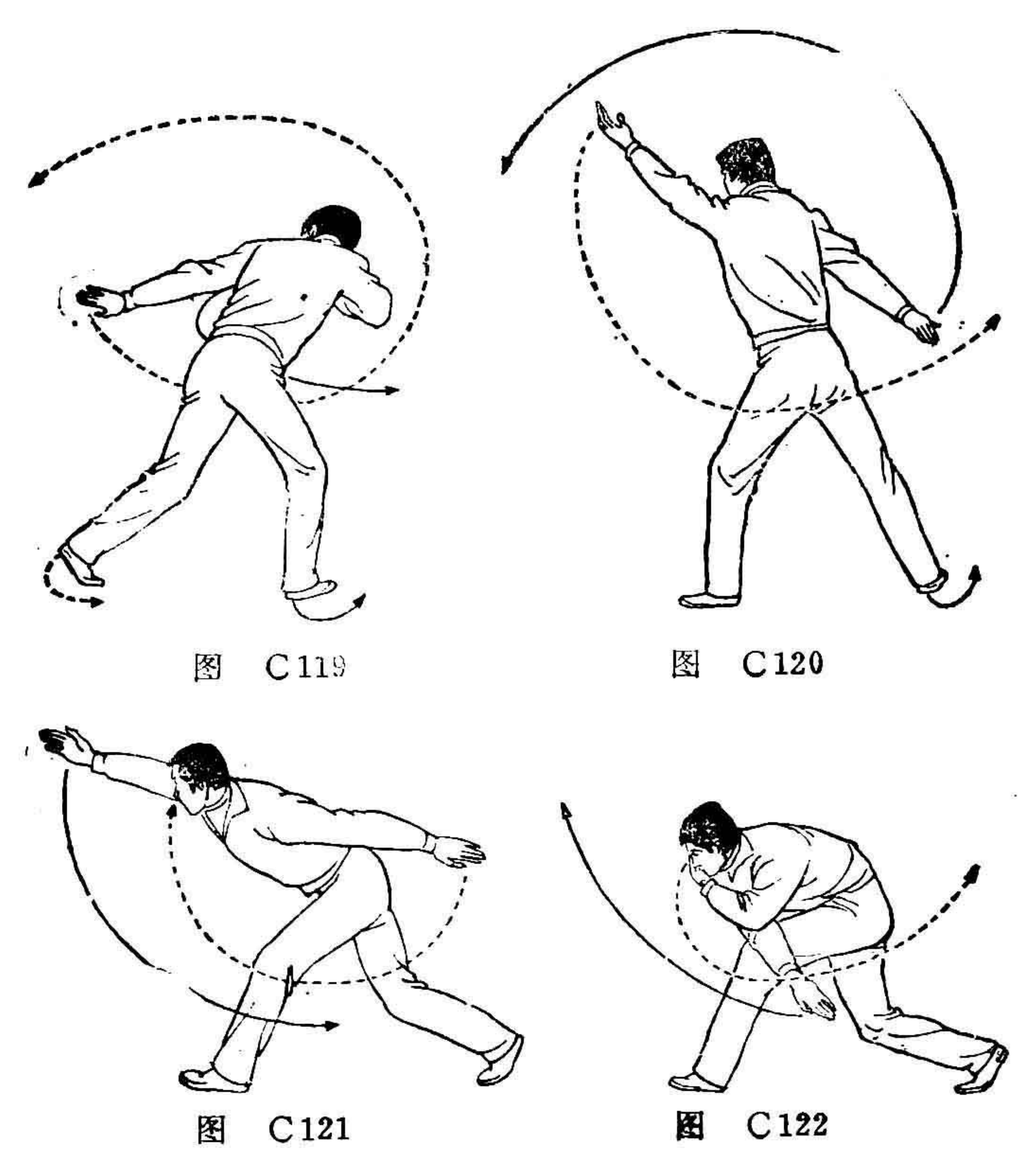


图 C119　　图 C120

图 C121　　图 C122

其它同上述“右单劈手”之要点。

2.左单劈手

与“基本动作”中左单劈手动作完全相同（图C123、124、125）。

要点：见上述“左单劈手”之动作要点。

四、回身垫步左单劈手，右单劈手

1.回身垫步左单劈手

①上动不停，以两脚掌为轴，身体向左翻转，带动左手直

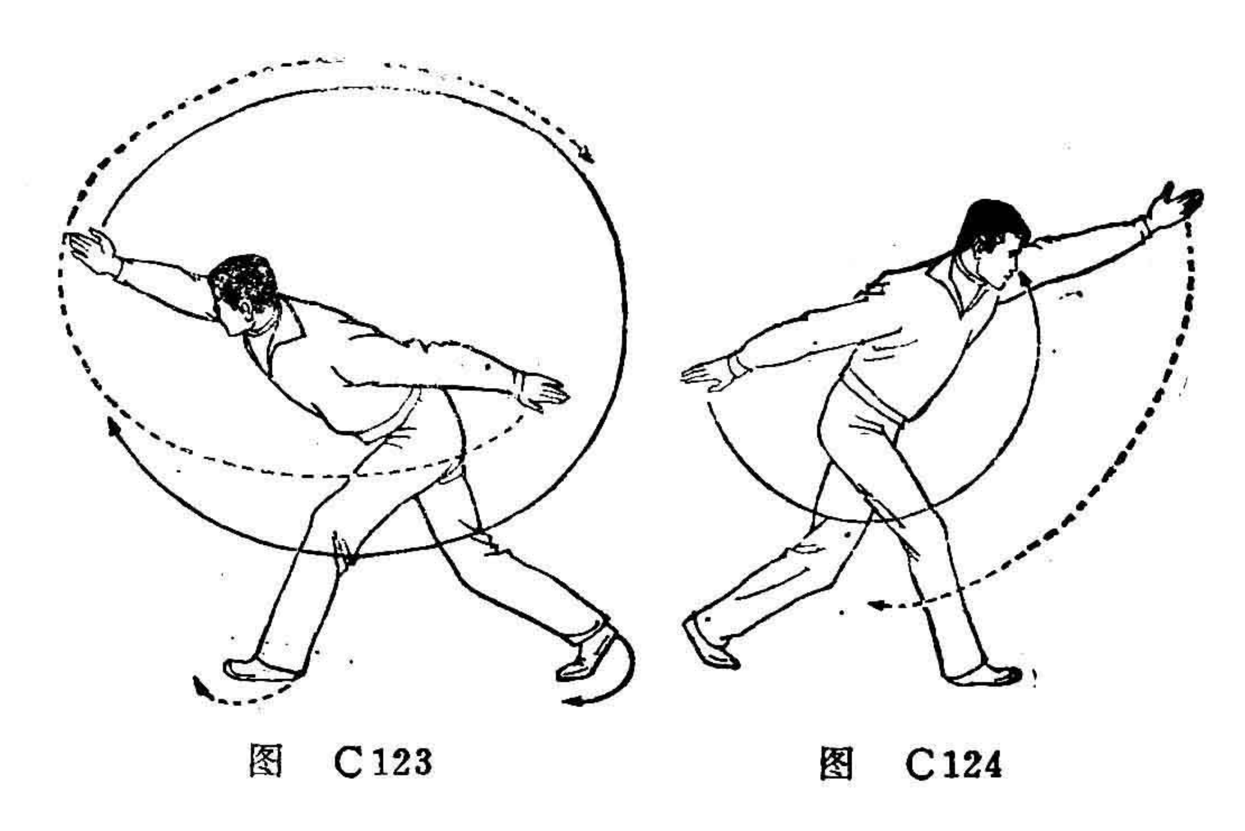


图 C123　　图 C124

臂向上向左抡转划弧至斜上，右手伸肘划弧至斜下。目视左手方向（图C126）。

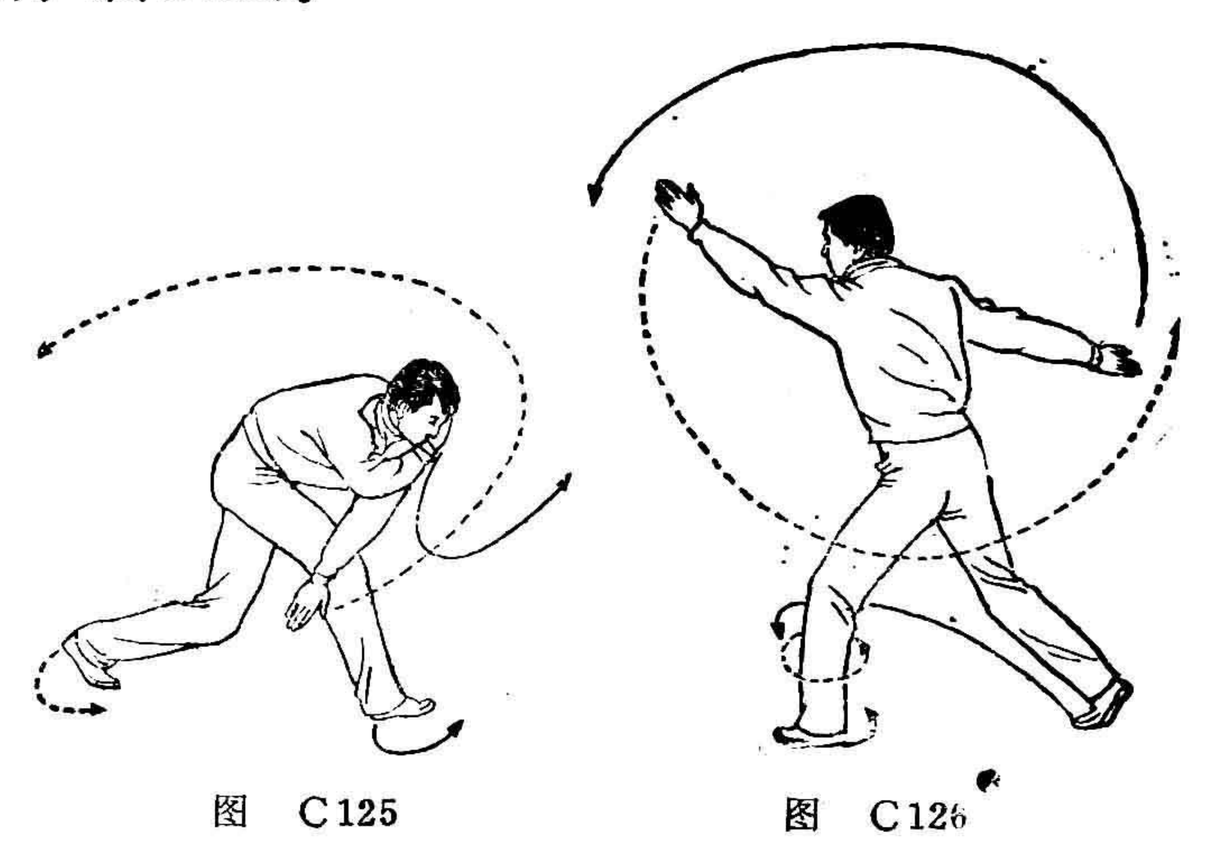


图 C125　　图 C126

②以左脚掌为轴，身体左转，带动右腿提起随转，左手向下，右手向上，随身体抡转划弧至侧平。左手虎口朝上，右手

虎口朝下。目视右方（图C127）。

③左脚向右垫跳一步，随即右脚向右落步，成左双弓步。同时，右肩内扣臂内旋并向下，至斜下方，虎口向下；左手屈肘经胸前插至右腋下。目视右手方向（图C128）。

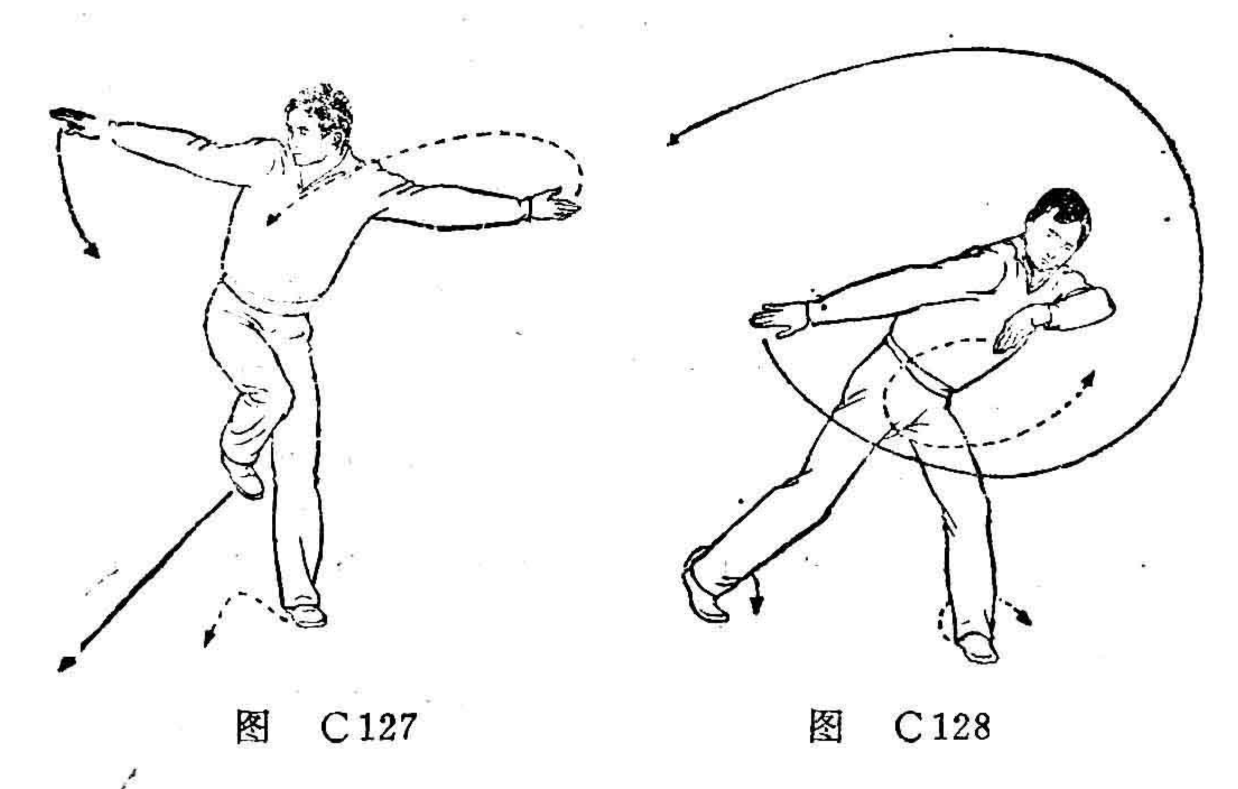


图 C127　　图 C128

④以两脚掌为轴，上体展开并右转，带动右手直臂经胯侧向左向上向右抡转划弧，至右斜上举；左手协同向下经右肋、腹前向左划弧，至左下方。目视右方（图C129）。

⑤上体继续右转并下压，带动右手直臂向下经胯侧向后，至斜下；左手向上经头上向前划弧，至斜上，两臂呈斜平（图C130）。

⑥与“基本动作”中“左单劈手”之④下臂动作相同（图C131）。

要点：抡臂时，身体要展开。提腿转体时，右肩要用力内扣，同时要含胸收腹。其它见“左单劈手”之要点。

2.右单劈手

与“基本动作”中“右单劈手”完全相同（图C132、133、

134）。

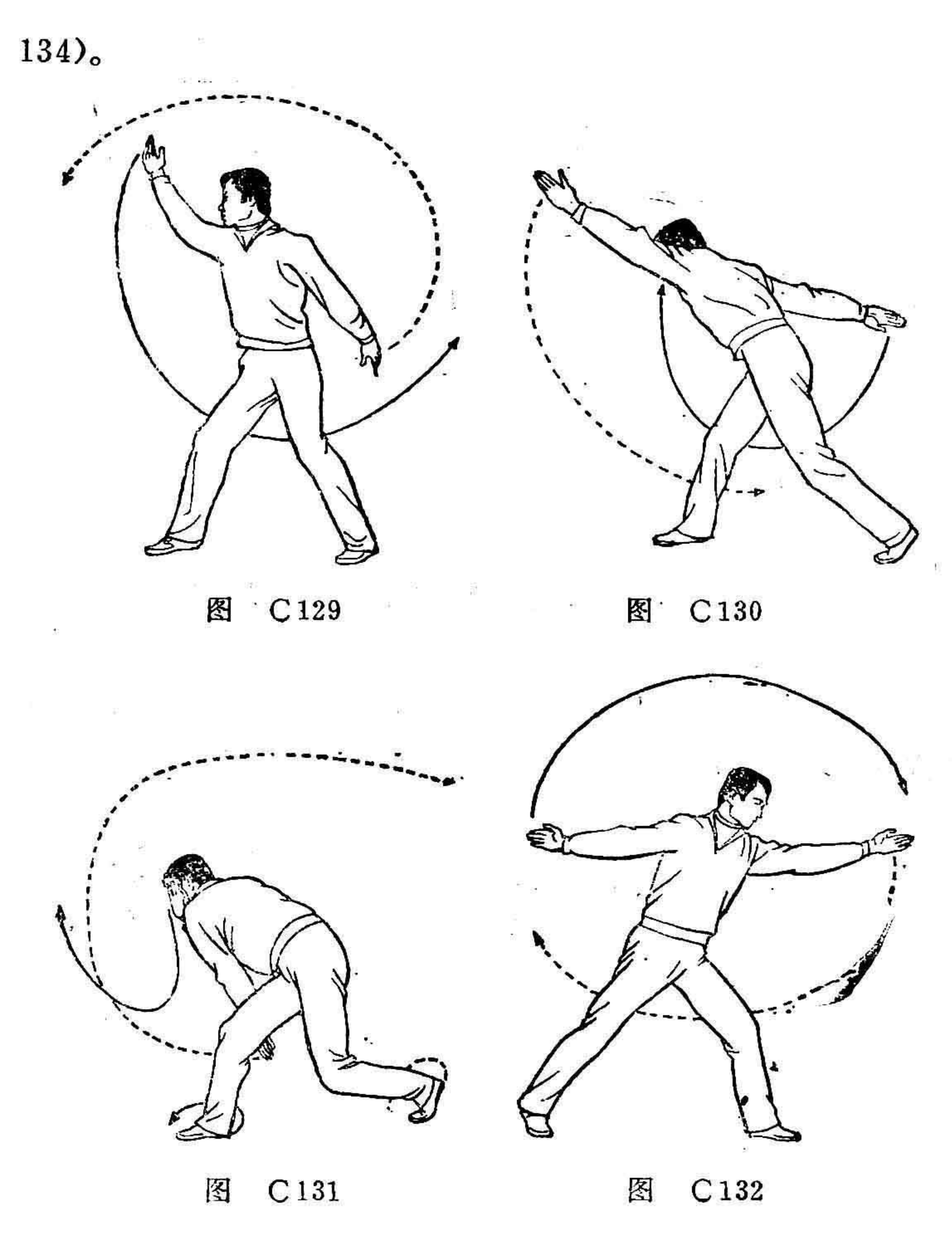


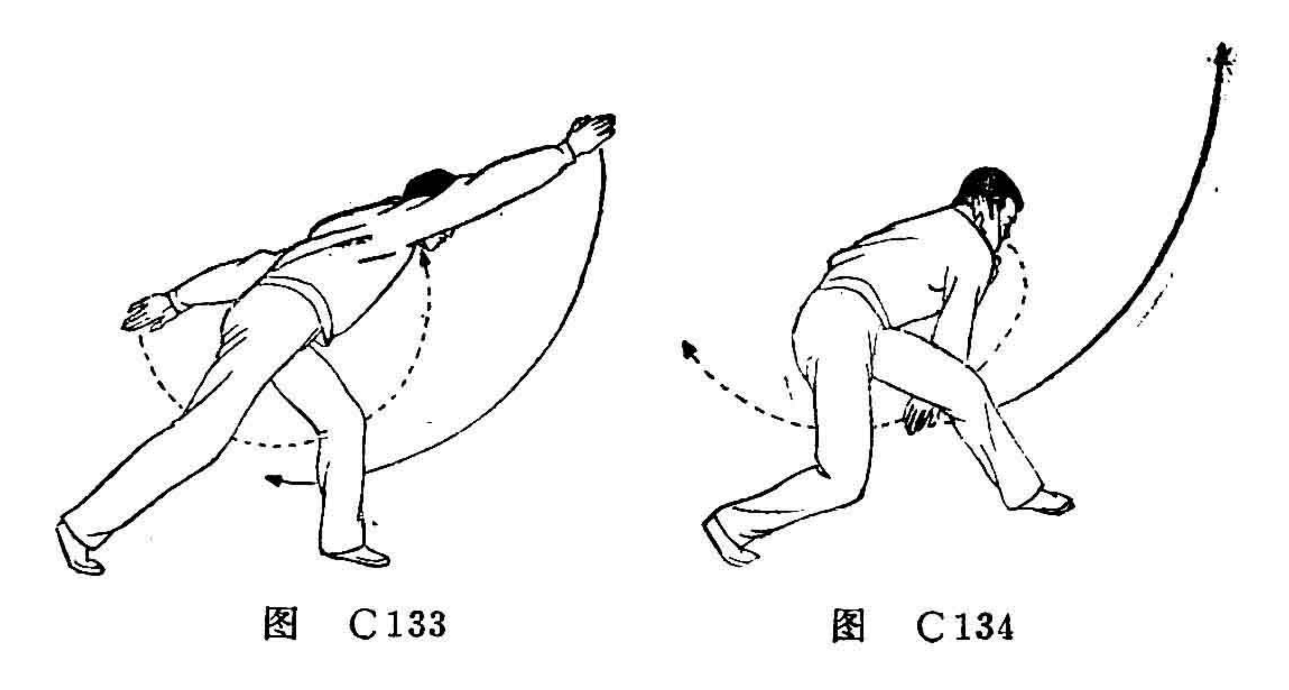
图 C129　　图 C130

图 C131　　图 C132

五、回身劈拳（倒发鸟雷）

1.上步挑拳

①上动不停，右脚上步，上体抬起、带动右手（握拳）直臂前挑至前平；左手协同（握拳）向后伸肘。目视右拳方向

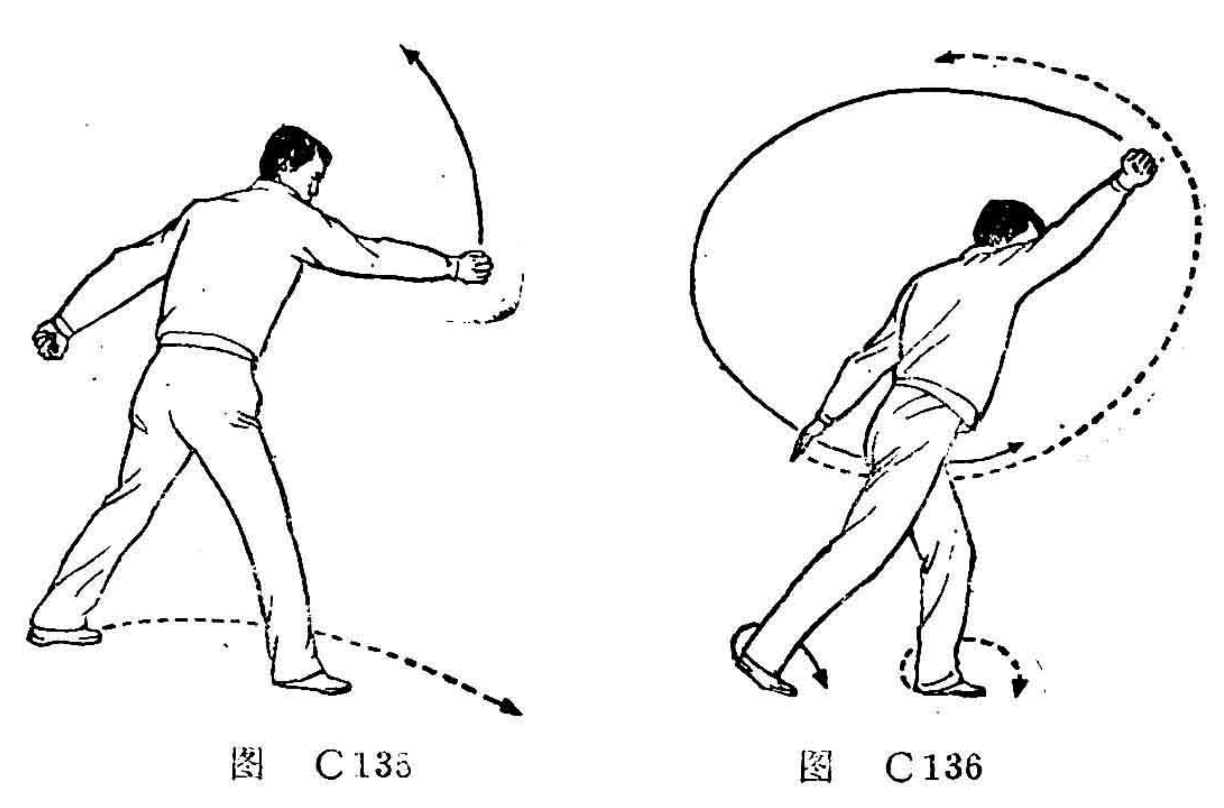

图　C133　　　　图　C134

（图C135）。

要点：上、下一致，挑拳要腰背发力，力达虎口。

2.回身劈拳

①继上动，左脚上步，脚内扣。右手向上划弧至头上方与左臂成斜线，虎口朝后；左拳变掌。目视前平（图C136）。


图　C135　　　　图　C136

②以两脚掌为轴，身体向右翻转，带动右手直臂向后下划

弧，至右胯后方；左手直臂向前向上划弧至上举，头随之转动。目视前平（图C 137）。

③右脚后退一步。同时，左拳直臂下劈至左胯侧，力点在小指侧；右拳变掌屈肘上挂至左耳侧，手心朝外。目视前平（图C 138）。

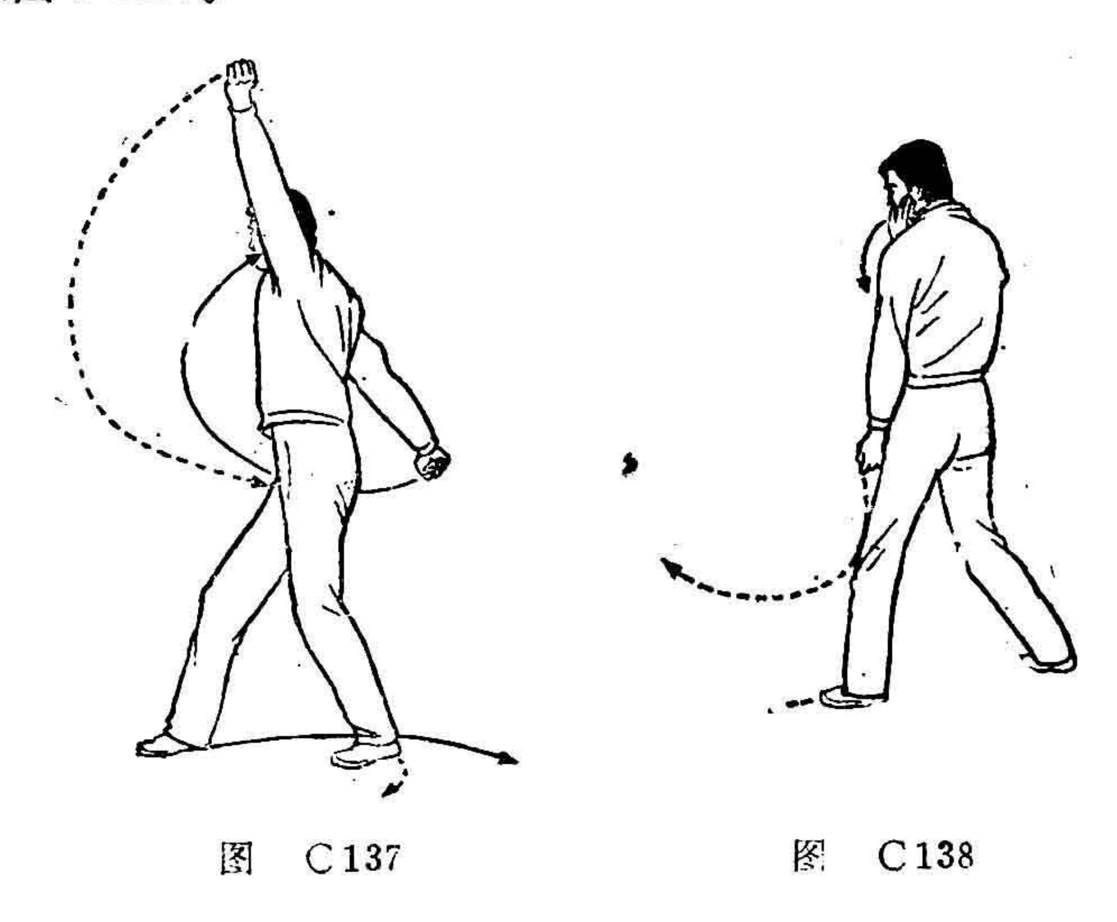


图　C 137　　　　图　C 138

要点：步法要连贯快速，翻转身要迅猛。左手下劈要与右脚退步快速一致，同时要求含胸收腹，转胯发力，力达左拳小指侧。

六、撩掌（撩阴手）上挂

①上动稍停，左腿进半步，重心下降成左半马步。左手沿左腿内侧向前撩出与裆平，手心朝上；右掌下落至腰间，手心朝上。目视左手（图C 139）。

②重心前移，右脚跟提起，左手屈肘上挂至左耳侧，手心朝后；右手向前撩出与裆平，手心朝上。目视前平（图C 140）。

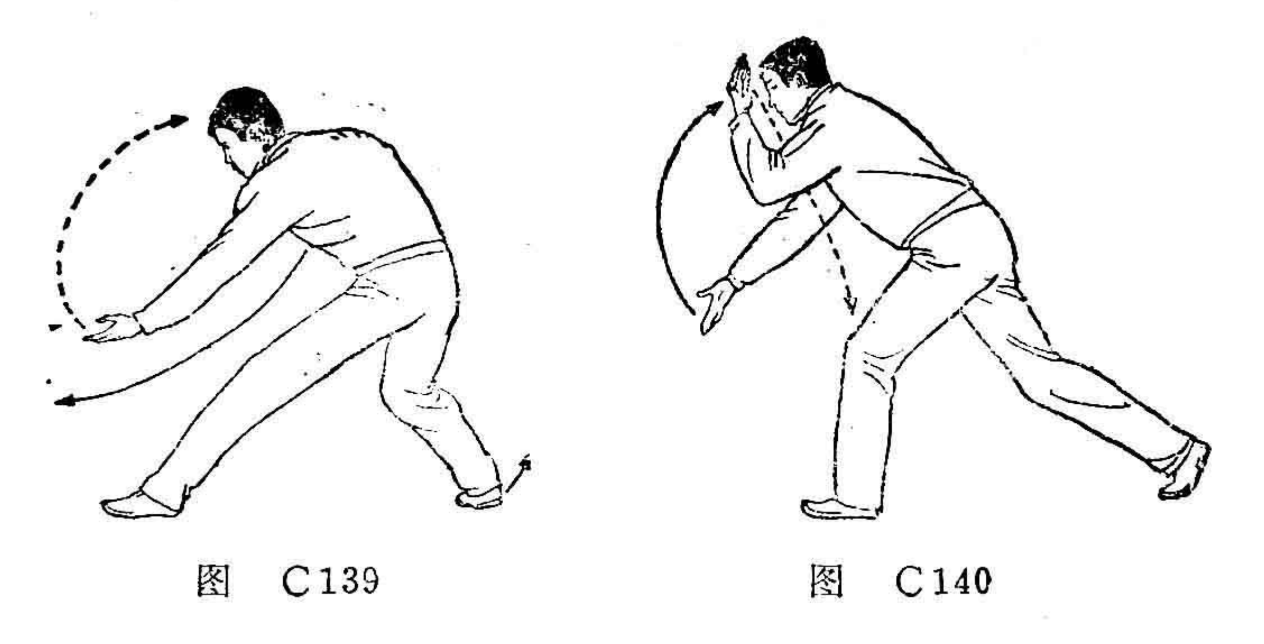


图　C139　　　　　　图　C140

③左手内旋（握拳）屈肘经胸前向下，至左膝上方，拳心朝外；右手变拳，屈肘回挂至面前与鼻平，拳心朝里。目视前平（图C141）。

④左手向上屈肘抬起，与眼同高，拳心朝前；右拳内收至左肘内侧，拳心向前。目视前平（图C142）。

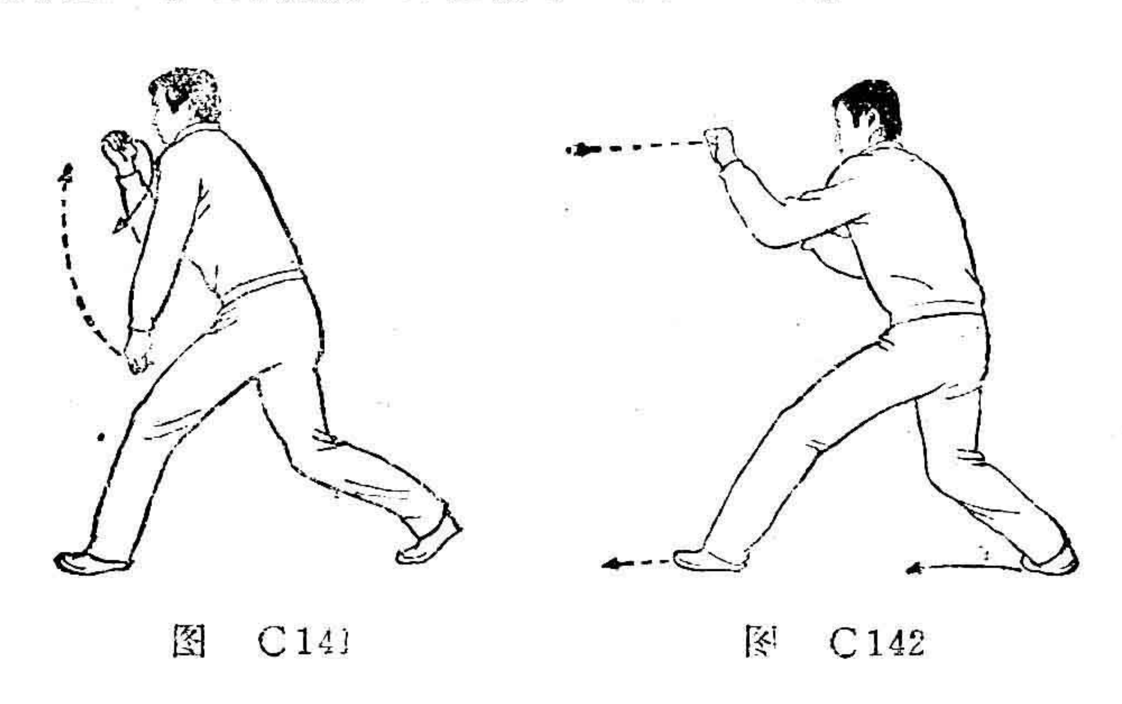


图　C141　　　　　　图　C142

要点：撩掌时要重心下降，手尽力远伸，力达掌指。上挂时要以肘关节为轴，大臂拥动小臂，动作要快速、连贯、放松。

第　六　段

一、左直拳

上动稍停，左脚进步，右脚立即跟步，脚跟提起。同时，左拳平直冲出，拳心朝下；右拳协同收于左胸前，拳心仍朝前。目视左拳方向（图C 143）。

要点：步法快速连贯、上下一致。冲拳时要送肩，尽力打远．力达掌面。

二、叉步双撑拳

①左脚进半步、脚外展，右脚立即上一步，脚尖内扣，上体随向左转，成开立步。同时，两手收于胸前，拳心相对，两肘下垂。目视右方（图C 144）。

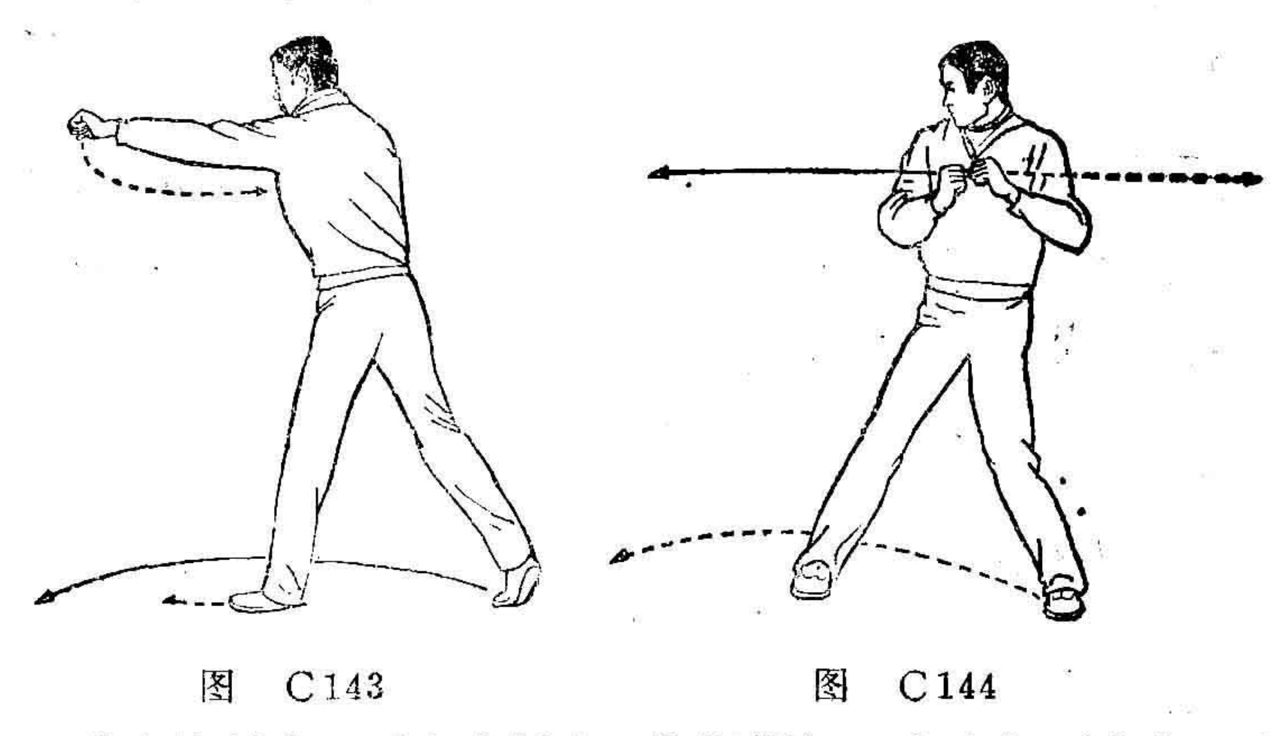


图　C 143　　　　图　C 144

②左脚经右腿后向右插步，脚跟提起，成叉步。同时，两拳直向平两侧撑出（成瓦楞拳）。目视右手方向（图C 145）。

要点：步法连贯、上下一致。开立步时，要含胸收腹。成叉步时，左腿要蹬直，与上体成一斜线。撑拳要有力，力达拳根。

三、转身砍掌

①上动不停，以两脚掌为轴，身体向左转180°，两臂随之平转，两手变掌。左手虎口向下，右手虎口朝上。目视左手（图C146）。

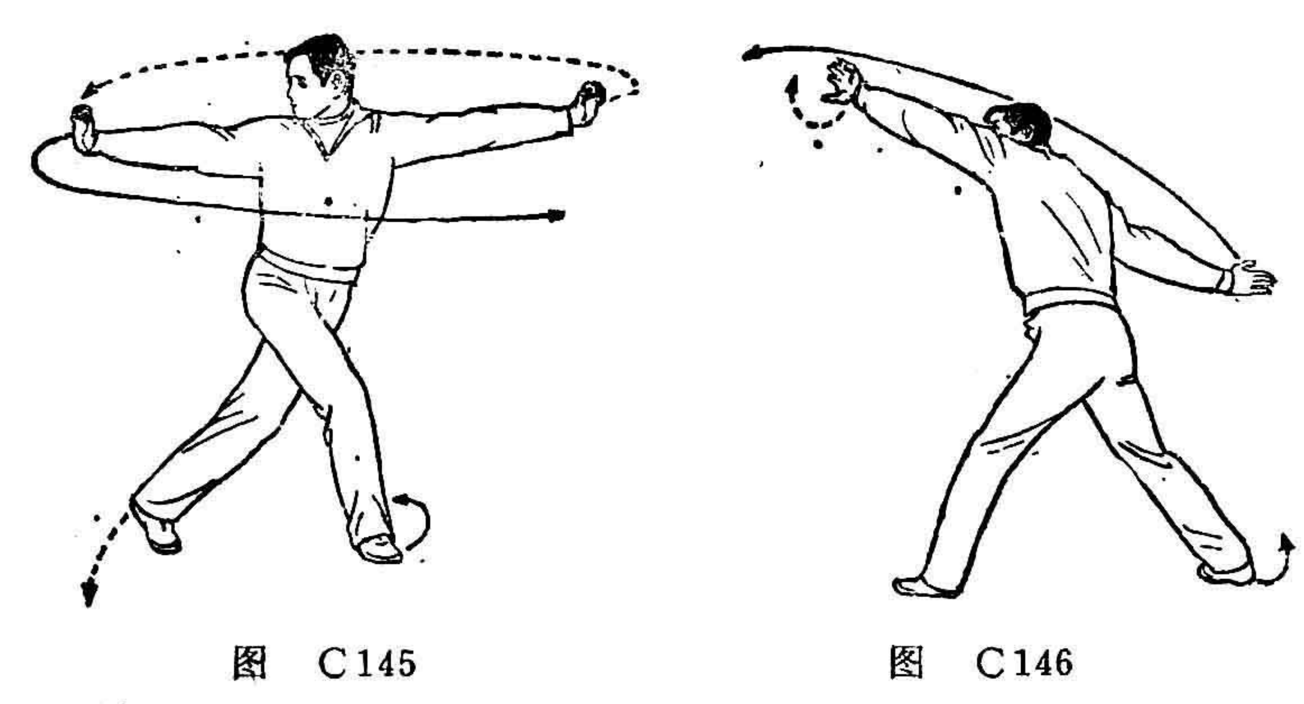


图 C145　　　　图 C146

②右手向前上方砍掌，手心朝上；左手随之外旋，稍屈肘，变虎口朝上，接握右小臂。同时，右脚跟提起成左双弓步。目视右手方向（图C147）。

要点：转身带臂、上下一致。砍掌时要拧腰切胯合膝钻足，爆发用力、力达前臂和手掌小指侧。

四：转身后横

①上动不停，以两脚掌为轴，身体右转，两手不变，随身体转180°（图C148）。

②两腿屈膝，重心下降，上体前俯，并继续右转。同时，带动右手直臂合腕向右后作横，至左脚上方，虎口朝上；左手协同与右手反方向分开，屈臂合腕，虎口朝上。目视右手处图（图C149）。

要点：转身带臂、上下一致。做后横时，重心快速下降，

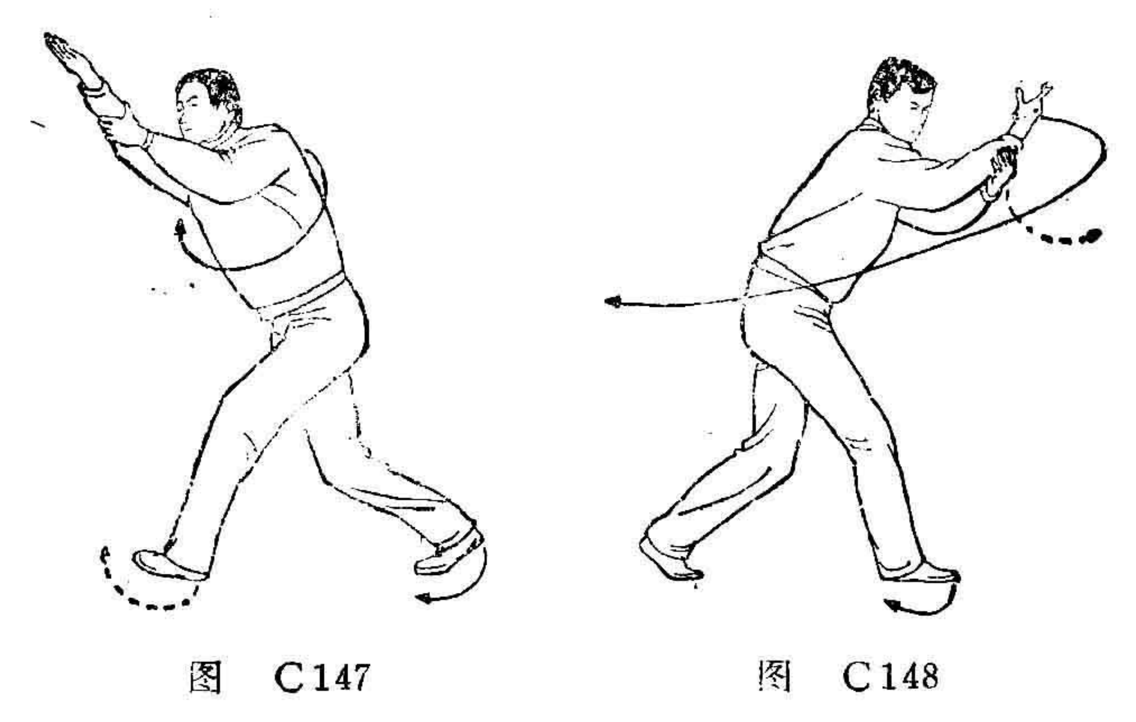


图 C147　　图 C148

上体俯于大腿上，要收腹敛臀，含胸沉肩，力达手背上。

五、翻身右单劈手

上动不停，以右脚跟和左脚掌为轴，上体向左翻转，带动两臂也向上翻转。左臂稍屈至头上，手心朝下；右臂伸直，至右腿后，手心朝里。目视右手（图C150）。之后动作同前“右单劈手”（图C151、152、153）。

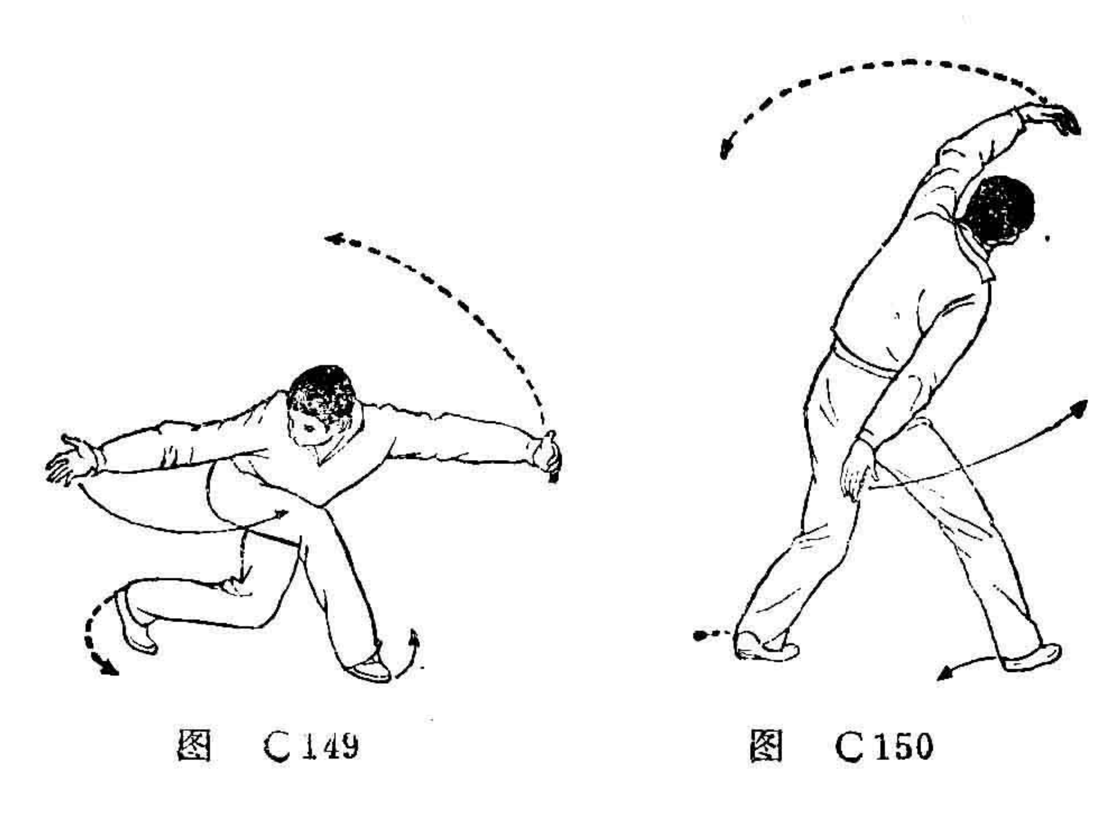


图 C149　　图 C150

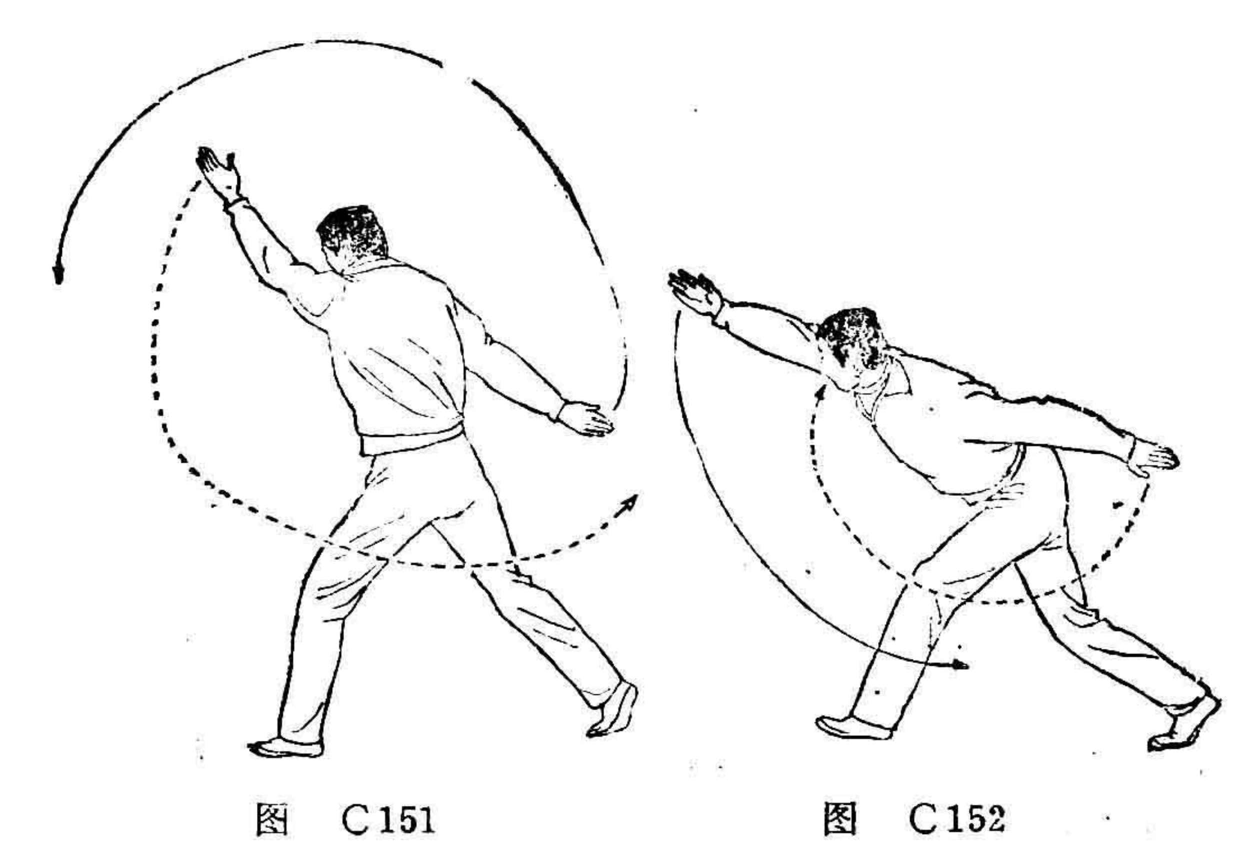


图　C151　　　　　　　　　图　C152

要点： 翻转身时，左手直接向上，两手保持合腕，身体由合到开。其它同"右单劈手"之要点。

六、连环穿掌

①上动不停，上体抬起，右手上托至肩平，手心朝上；左手收于腰间，手心朝上。目视右手方向（图C154）。

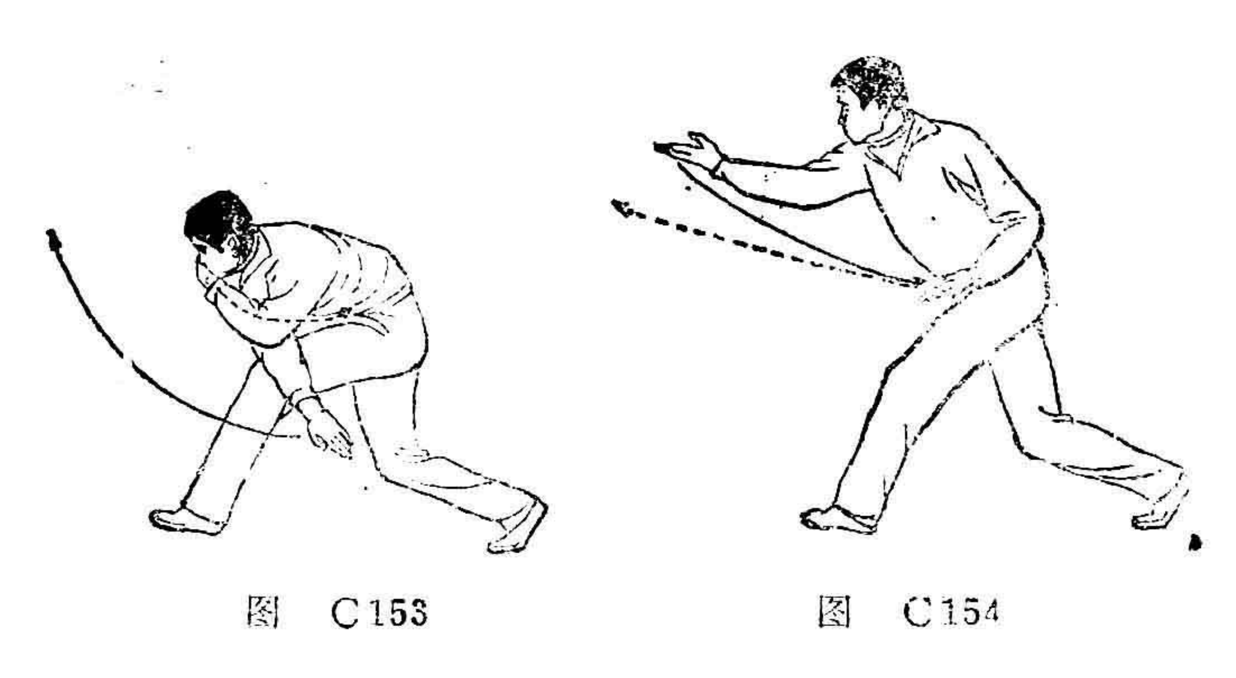


图　C153　　　　　　　　　图　C154

②右脚跟落地，身体稍右转。同时，左手心朝上经右小臂

下侧穿出与肩平；右手屈肘收于腰间，掌心朝上。目视左手方向（图C 155）。

③右腿合膝，脚跟提起成左双弓步。同时，右手心朝上经左小臂下侧穿出，与肩同高，手心朝上；右手屈肘收回于腰间。目视右手方向（图C 156）。

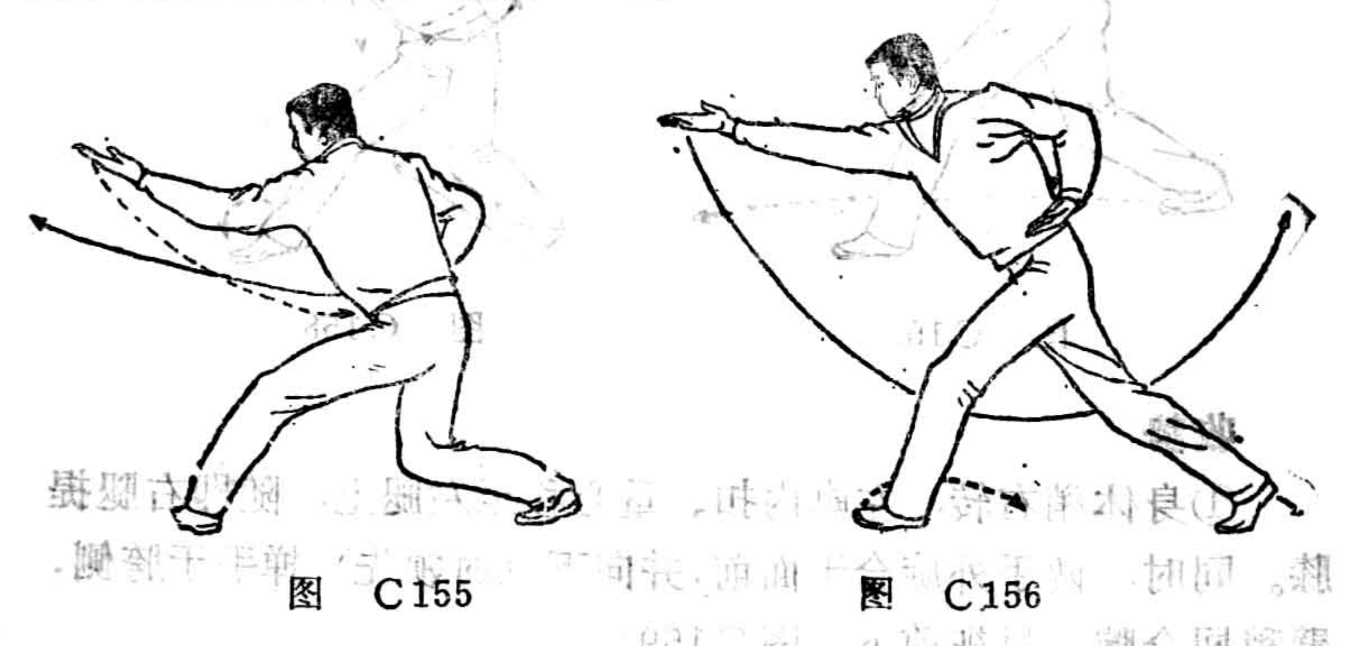


图 C155　　图 C156

要点：穿左掌的要点同前第四段第六动作之要点。穿右掌时要拧腰合膝转右足，探右肩，并要快速一致，使之尽力远穿，力达掌指。

七、圆身半马步架推掌

①上动不停，扣左脚，上体向下并右转，带动右臂稍屈肘（肘领先）向下，经裆前向右（手背朝前）摆至胸平，向下合腕，随即右脚向右摆步成右半马步，眼随右手行（图C 157）。

②左脚立即上步成左半马步，顺势右手屈肘上架于头上，小指侧朝上；左手从腰直推出与肩平，指尖朝上。目视左手方向（图C 158）。

要点：步法要连贯、上下一致。右转身时右肩向下使臂贴身。推掌时，继续向右转体，左肩下沉前探，力达掌根或小指侧，要尽力达远。两脚要稳固。

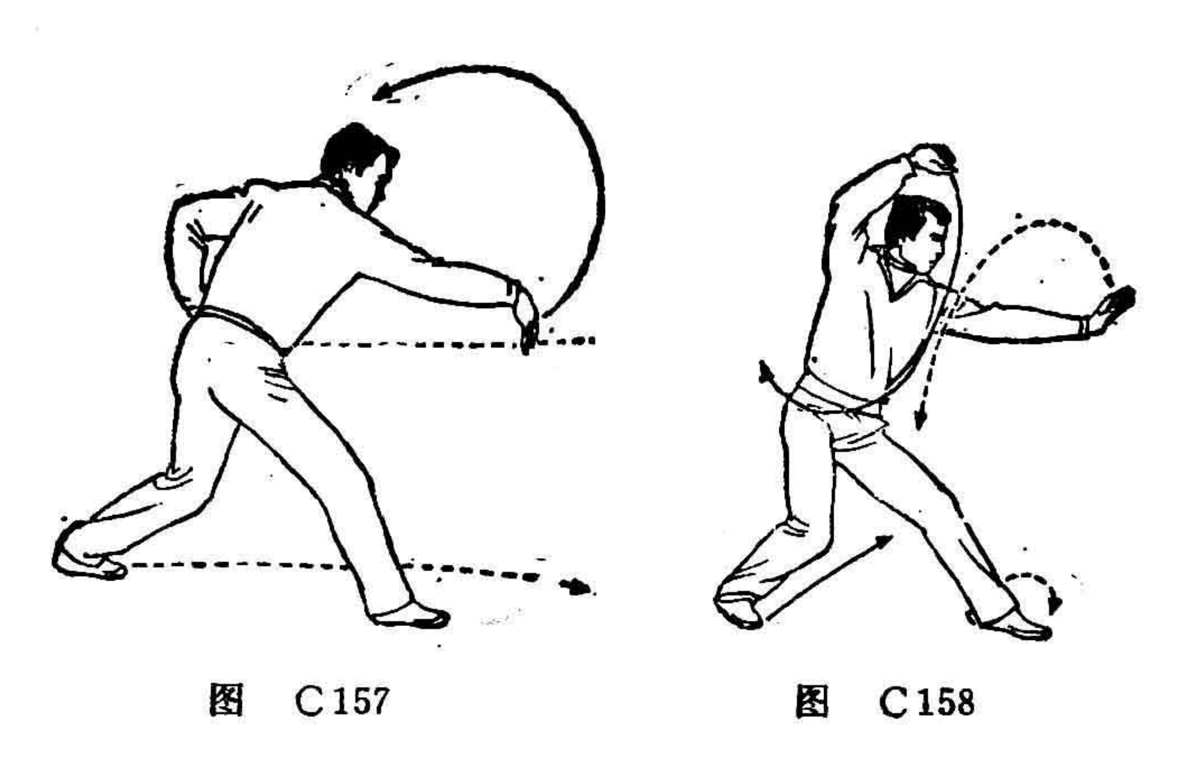


图　C157　　　　　　图　C158

收势

①身体稍右转，左脚内扣、重心移至左腿上，随即右腿提膝。同时，两手外旋合于面前，并向下（肘领先）掸手于胯侧，臂稍屈合腕。目视前下（图C159）。

②右脚向右落步，成开立步；右腿稍屈，身体转正。同时，两手向两侧托起与肩平，臂稍屈，手心朝上（图C160）。

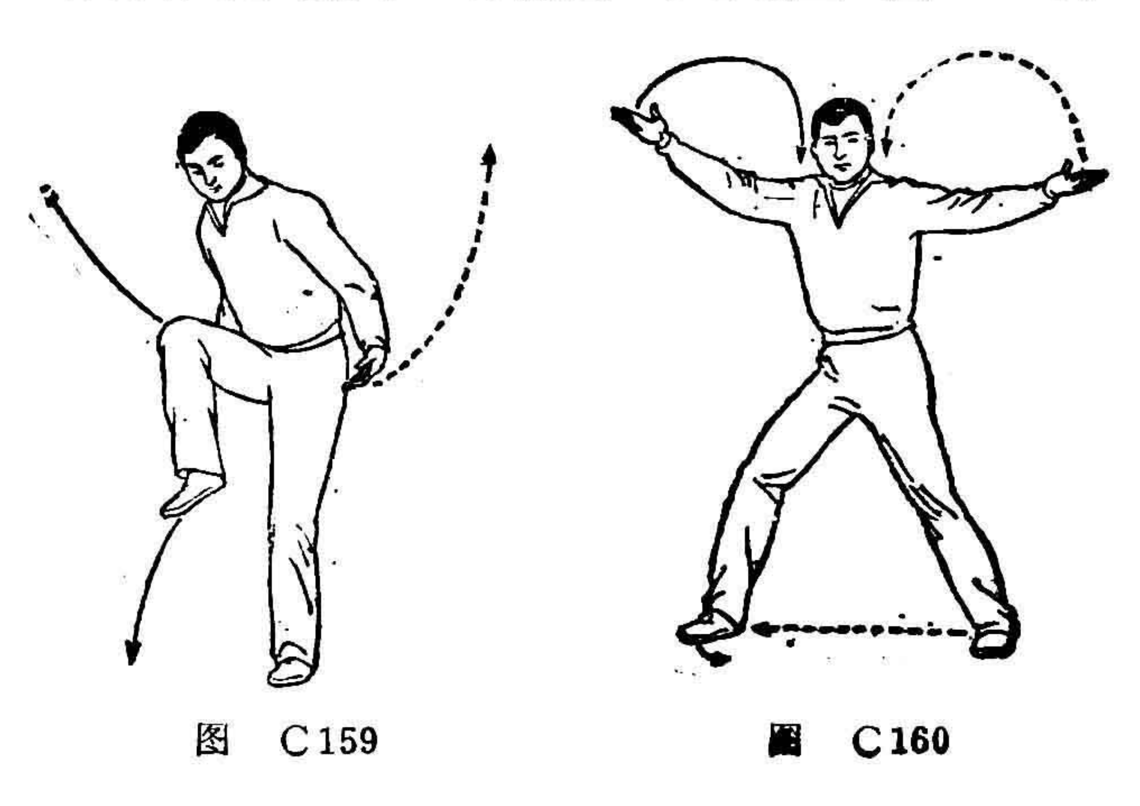


图　C159　　　　　　图　C160

③左脚向右脚并步，身体直立。两手屈肘至头两侧，手心均朝下。目视前平（图C161）。

④两手下按至胯前，手心朝下，手指相对，两臂稍屈、肘外展。同时头左转。平视（图C162）。

⑤稍停，手臂放松还原成并步垂臂直立。目视前平（图C163）。

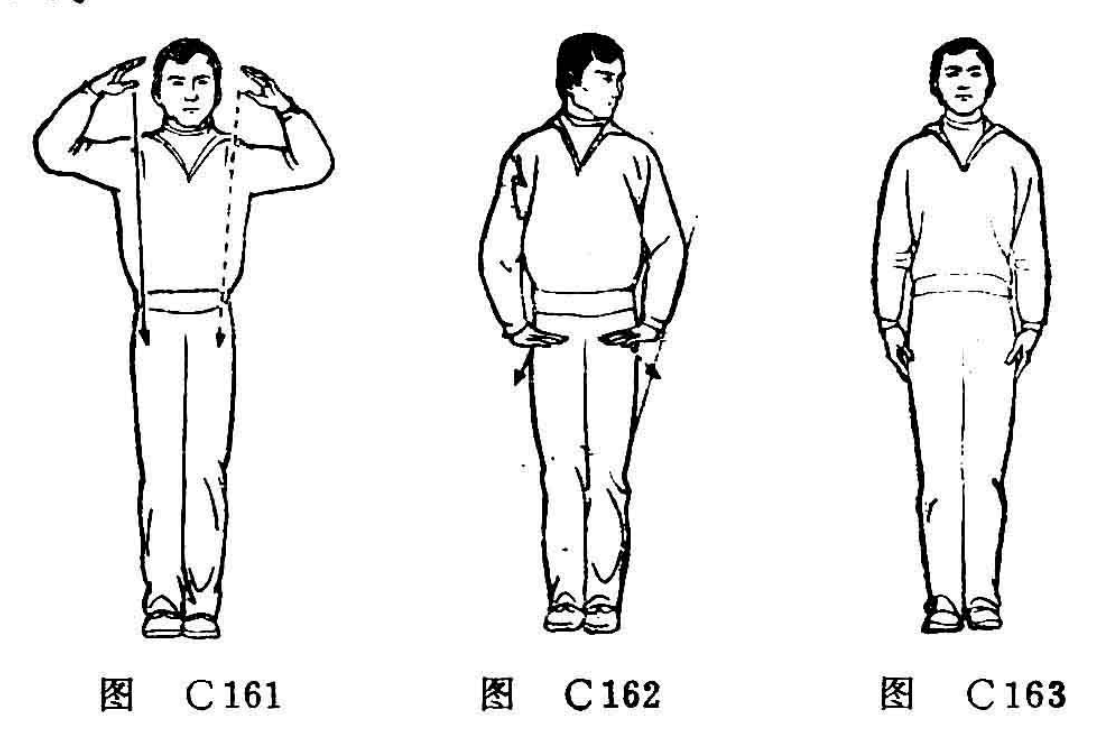


图 C161　　图 C162　　图 C163

要点：收势动作要协调一致，肢体比较放松、圆滑。最后按掌时，要迅速摆头，姿态要沉稳自然。动作虽然稍缓慢，但不要松懈和两眼无神。

{
  "filename": "MTMwOTcwNDEuemlw",
  "filename_decoded": "13097041.zip",
  "filesize": 46251423,
  "md5": "5860adf260d336cf508d9d44fd91256f",
  "header_md5": "7987dcd6abadc07659d6caad2c90acb8",
  "sha1": "2fb3bfc49078825e9a33acca39fd066832974ac4",
  "sha256": "94ca80d81f3597ae6fef3053fc545ed97aaa43ee19cc8a64931fd087e1a7b70d",
  "crc32": 1556646342,
  "zip_password": "28zrs",
  "uncompressed_size": 52592813,
  "pdg_dir_name": "\u2550\u00bf\u2592\u2502\u255a\u00a1 \u2556\u00a1\u256b\u2559\u255a\u00a1
\u253c\u207f\u2563\u2565\u255a\u00a1_13097041",
  "pdg_main_pages_found": 277,
  "pdg_main_pages_max": 277,
  "total_pages": 287,
  "total_pixels": 852511363,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}